Ang Kernel ng Pagbango sa Kalusugan

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagpapasok na may tiyak na pagsisilbi sa pagpapaunlad at pagbabalik sa kalusugan. Itong nagtatawayan ng mga indibidwal na naghahanap ng pagkakaibigat at pagpapahintulutang sa kanilang paglaya at kalusugan.

Bagong Simula:

1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng isang malinang at direkta konversasyon. Tularan ang mga pakikipag-usap na nakatutulong sa isa't isa upang makahanap ng komposisyon ng kanilang pagsubok.

2. **Pag-iidentifica ng Mga Katubuan:** Tulayin ang mga individuong na may mga bagay na

nangangailangan ng pagbabago, katulad ng malalim na pakiramdam ng depresyon, pagod sa maaaring pagkain, o pag-aalinlangan sa sarili.

3. **Maging Nakatutulong: Ayusin ang mga serye ng pamumuno at pagpapasok na makapagbigay ng kapayapaan at pagkakaibigan. Tularan ang mga teknik na nakatutulong sa pagpapahintulutang at pagpapakita ng suport.**

4. **Pag-iingat sa Sarili: Inaral ang mga individuong maging masipag at mapagbigay ng pananagutan sa kanilang kalusugan. Tularan ang mga habito na nagtutulong sa pagpapasok ng positibong pagsisikap at pagpapahintulutang.**

5. **Pag-iwan ng Mga Bagay na Nakakawala: Ayosin ang mga bagay na naghahanap ng pagbabago, katulad ng malalim na**

pag-aakusas o pagod sa maaaring pagkain. Tularan ang prosesong makakalimut at nakakapagpapaliwanag.

6. **Pag-iingat sa Pag-uugali: Tular**

 # Panduan Pagpapatulong sa Pag-unlad ng Facilitador (Quick-Start)

Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerangka para sa pagpapaganda at pagtutulong sa komuniteng nasa pagkakaalala. Ito'y isang pandamaan na may mga lihat na pangkasayahan upang maging isang mapagmahal at mapagbigay-pakikipagkapagkaisa na pagtutulong sa ibang tao sa kanilang pagunlad.

Paghahandog ng Pag-unlad:

1. **Pagsasalamat at Pagpapuri:
- Magpakita ng pagmamahal at pagpapuri sa mga tatayin at mamahaling makapagpapatulong.
- Ugnayan ang mga nakatutulong na may sariling pag-unlad upang malaman sila'y may kapakipagan.**

2. **Pag-set ng Kalusugan at Kaligayahan:
- Tulungan ang mga tatayin na makapag-iwanan at makipag-usap tungkol sa kanilang mga pagkakaalala at makasama ang mga solusyon.
- Inspire sila na maging nakatutulong sa sarili at sa ibang tao.**

3. **Maging Pagtutulong at Nakatutulong:
- Tuwing may katanungan o pagkakamali, sagotin nang direkta at mapagmamalaki.
- Ayusin ang mga maling pahayag na nakukuha upang maging mas maaari at palaging positibo.**

4. **Pagpapaunlad ng Komuniteng:
- Tuliskin at ipakita ang pagkakaibigat ng komuniteng para sa pag-unlad.
- Maging katuwiran sa pagtutulong at pagpapaganda ng kalusugan at kaligayahan sa pagsasama.**

5. **Pagpapatulong sa Pag-aksaya:
- Tulungan ang mga tatayin na makapag-iwanan at maging nakatutulong sa kanilang mga pangangailangan.
- Ayusin ang mga pag**

 # Ang Pagsasakop ng Recovery Kernel: Isang Komprehensibong Gabay sa Pagpapulupot

Mga Kalipon at Pagpapaunlad

*1. **Pag-seta ng Kalusugan at Kaligayahan:**
- Batay sa iyong propesya, pag-iisip, at mga nakalaan sa buhay mo, pagsasakop mo ang kerne at pagpapulupot na ito.
- Subalit, maging malinaw na ang iyong mga limitasyon at mga kaba para makapagpasya ng malubhang o mapagbago ng kapangyarihan na solusyon.*

*2. **Pahintulutang Pananagutan:**
- Nakakita ka ba ng sarili mo sa pag-iisip, pag-aakuson, o pagpapasaya?
- Anong mga bagay ang nagsisimula sa iyong pagdududa o pag-aalinlangan?
- Lumalakbayin at ipinagmamalaki ang mga nakalaan at mga kalipon na ito para maging mas malinaw ang iyong pagtuturo.*

*3. **Mga Instrumento at Gabay:**
- **Naloxone** (o "Narcon"): Isang antabuto sa opiates na puwedeng inilampas o inihahain ng isang mahusay na tamang tao para patuloy na pagpapulupot.
- **Genetika at MTHFR:** Subukin ang iyong genetika upang malaman kung may mga bagay ka na puwedeng matugunan ng mga nakasunod-sunod na pamamagitan.
- **Neurotransmitters (DRD2, COMT):** Pag-iisipan ang mga ito para sa iyong pag-aakuson at pagpapasaya, at paano ito ay nagtataas o naglabas ng iyong kaligayahan.*

*4. **Mga Modul at Pagsasakop:**
- **Blueprint:** Isang sistematisang kerama ng mga pasahon na nagpapatuloy sa iyong pagpapulupot, na naghahaw*

Ang ito ay isang panduan na nagtatanghal sa pagpapahusay at pagbabago sa kalusugan nang may makatwiran at mapagmamalaki na pagtutuwing para sa mga nakatira sa pamumuhay na may mga kasusang narrelatibong sa drugsa.

Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibo at makapahintulutang kerama ng pagpapakilala, pagpapaunlad, at pagpapaganda ng kalusugan na nagsasamay sa mga nakararapat na tulong at

pagkakaibigan. Itong nagtatanghal sa lahat ng ahinat na may kailangan mula sa pag-aalinlangan hanggang sa pagpapahintulutang sa pagbago at pagbabalik sa buhay na mas malalaking at mas makapagpasa-panahon.

Ang Recovery Kernel ay isang kompleto na sistema — may main book, format ng pagpupuna, ritual ng pagsasalitaan, biblioteka ng aktividad, modulong psychodrama, scripts ng playwright, at guiapag-tukuy sa mga terminologia. Ang ito ay isang Quick-Start Guide na dokumento na naglalakbay sa lahat nito. Ituloy ang pagpapapuri sa anong cada file ay may roon, kung ano ang panahon para isama ito, at maghowl sa mga pagsasambit ng mga pagninagpatan, at paanong gawing unang pagpupuna walang prior na pag-aaral.

Hindi kailangang umabasa ng lahat ng file bago magkaroon ng iyong unang pag-usap. Kinakailangan mo ang guide at ang script para sa pagpapatakbo ng pagpupulong. Ang ibang bagay ay maglalaman sa pagunlad ng iyong grupong pagsasama.

 # Seksi 1: Pag-iintindihin ang Recovery Kernel

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsasaport ng pagpapulong sa pagbalik sa loob ng isang makatuwiran na pag-aaral. Itong nagtutugon sa mga indi-paninidlan at di-judginal na pag-aaklat upang makapagpasya at mapagtingin ang mga bagay na nakakapagpabago ng buhay.

****Ang mga pangkasayahan nito ay:****

1. **Pagpapahayag: Pagbigay-alok ng makatuwiran at pagkakaibigan sa isang makabagong at aman na ambiensya.**
2. **Pagsusuri ng Sarili: Inihayag ang mga individuong mga pagsasama sa kanilang pagpapahintulutang at pagpapalagay, habang nagsisiklab sa kanilang mga di-paninidlan at mga pakiramdam.**
3. **Mga Strateji Pagbalik: Isipin at ipakita ang mga alternatibong pagtatangka upang makapagpasya at makapagpasa ang mga di-paninidlan, sa halip na maging nag-iisa at naghahanap ng malalaking solusyon.**
4. **Pagsasama at Pagtutulong: Pagpapahintulutang sa pagkakaibigan at pagsasama upang makapagpasa ang mga di-paninidlan at maging makatuwiran sa isang di-judginal na ambiensya.**
5. **Pagpapaunlad: Pagtugunan sa mga bakanteng pagkakaibigan at pagsasama upang maging mas malalaking tulong sa isang ibang makatuwiran na nakakapagbago ng buhay.**

Para sa sino ang sistemang ito, at hindi:

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na kerama (framework) para sa pagpapahintulutang at pagpapalaki ng mga nakatira sa narikot at mga may kaba sa pagsasama. Hindi ito para sa lahat, at may mga limita ang pagtutuwing nito.

Para sa sino ang sistemang ito:

- Mga individuong naghahanap ng makatwiran at mapagpapalaki na komuniteng para sa pagpulihin at pagbabago.
- Mga pagsasama at pagsusuport na nakatira sa narikot, ang mga may kaba sa pagsasama, o ang mga may kasusang papsahang kalusugan.
- Mga individuong naghahanap ng mga rihio at stratejiya upang makapagpatuloy sa pagpapulihin at pagbabago.

- Mga pagsusuport at pagsasama na nakatutulong sa mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang at pagsasama.

****Para sa sino ang sistemang ito *hinidi*:****

- Mga taon-tanim na may malubhang kasusang kalusugan, dahil ang sistemang ito ay mas malalim at mas matatag pa rin sa pagpapulihin.
- Mga individuong hindi nakapagpasya o hindi yet siapang makipagpapatirahan sa kanilang narikot.
- Mga pagsasama na may mga malubhang pamumuno sa narikot, o ang mga may kaba sa pagpapalaki ng sarili.
- Mga taon-tanim na nangangailangan ng mahusay at intensibong terapya, dahil ang Recovery Kernel ay mas makapagbigay ng pagsasama at pagsusuport na maaari ring maging komplemento sa formal na terapi.

Bago Mo Pang Sesyon: Pananaw sa Mga Materyal ng Pakikipag-usap

Malaman ninyo ang mga impormasyon na ito bago nating mag-usap para masiguradong makatwiran at maipagbigay ng kapangyarihan ang "Recovery Kernel" sa inyong pagpapulupot.

Ang Recovery Kernel:

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pagsusuport na may tiyak na kerama (framework) para sa pagkatuwiran at pagpapulupot ng mga individuong naghahanap ng pagbago. Ang sistema na ito ay nagtutugon sa kaibigan, kabuuan, at pagpapahusay upang matugunan ang mga kahilingan ng baka at pagsasama sa paglutas ng kanyang sarili.

Sa Sessyon natin:

*1. **Pag-introduksyon:** Makilala kayo sa isat-isat at ipahayag ang mga dahon (motiv) ninyo para magpapatuloy sa pagbago.*
*2. **Mga Konsepto at Terminologia:** Pakiki-usap tayo ng mga kalinawan at terminologia na pagsasama sa pagpapulupot, tulad ng [naloxone] at ang kanyang papel sa pagbabalik sa kondisyon.*
*3. **Paghahangad:** Subukan natin ang mga teknik para sa pagpapalubos at pagpapaganda ng isip, katulad ng pag-iisa at pag-intindihan ng mga diwa-diwa.*
*4. **Mga Strateji Pagkatuwiran:** Isusuri at ipinakilala ang mga lohikal na panahon para sa pagtugunan sa mga kailangan at paghahanap ng solusyon sa mga problema.*
*5. **Pagsasama at Pagbago:** Tumutulong tayo sa isa't isa upang magpapatuloy sa*

pagbabago at ipinagbigay ng kapangyarihan ang mga bagay na nakatuwiran sa inyong paglutas.

Ang lahat ng ito ay

Ang sistemang ito ay para sa mga grupong:

- Ang mga pabeng humatid na ang mga konvensyonal na pagpapulong sa pagbakahe at hindi nakapag-alala dahil hindi ito nagtataas sa kanilang biyolohiya o sa kanilang pagkakalaman.
- May malalaking pagdududa sa mga tradicional na 12-pasang modelo, pagpapahayag relihiyon, o formatin na pinasok ng mga nakasama na narrelat; ang sistemang ito hindi naghahanap ng lahat ng ito.
- Mga partisipante ay mga taong may alagad na pag-iintindihin, minimong vocabulo sa pagpapulong sa pagbaka, o wala pang priyor pakikipag-usap sa grupong setem. Ang format ng pagpupulong ay napapahusay na patuloy ang full pagsasama, walang kailangan na alinman na kabuuan ng pag-iisipin.
- The facilitator wants a biology-first, shame-reducing framework that can grow with a group from crisis to integration over months or years
- Ang grupong nakatutunang may mga Warrior (mga taong mataas ang intensidad at mapagbago ng stimulan), Worrier (mga may tendensya sa ansiyetad at depresyon), at mga individwal na nasa loob ng depletitang MTHFR - ang sistemang ito inaaral para'y maging matutulungan sa lahat ng tatlong klaseng ito.
- Ang pagbabayad sa kalusugan ay isang napakapagpapasensya at malinaw na tinturuan—ang sistemang ito ay serbisyo sa mga nakatago pa sa paggamit, samantala upang matugunan ang mga nasa pagsisiklab.

Ang sistemang ito ay hindi ang tamang primariong pagkakataon kapag:

- **Hindi naitatawagan ang kanilang papuri at kalusugan. Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pagsusuport sa puli at pagpapulihin, subalit hindi ito panggaling sa formal na pamamagitan ng pagsusuport sa kalusugan.**
- **Nangangailangan si mananayon ng imedisya at profesional na pagtulong. Kung may mga kasusang kritikal o mental na kesehatan, kailangan maghanap si mananayon ng asosiasyon at profesyonal na terapista.**
- **May mga di-pakikipagkapag-alitaas na problema sa pagsusuport sa puli. Ang sistemang ito ay may mga limite at hindi makakapagtugunan sa lahat ng pagkakaalaan ng lahat ng mananayon.**
- **Nangangailangan si mananayon ng malapit na pagtulong at pagsusuport sa pamilya. Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng kerama, subalit para sa mga mas malubhang kasusang mental at pangkalusugan, karaniwang kailangan ng mahusay na pagsusuport sa pamilya at pamumuhay.**

- A participant is in acute medical withdrawal from alcohol or benzodiazepines

— this is a medical emergency; meeting format cannot substitute for medical supervision; direct to emergency care first

- Ang pinasok sa aktibong psikoza o malalak na pag-iisa sa pagsusuri ay kailangang stabilisahan makabuo ng mga aral at pagsusuri nito. Bago magpapatuloy sa mas malalim na bahagi ng sistemang ito, siguradong naisama ang kanyang kalusugan at emosyonal na estado.
- Ang grupong hindi pa nagkaroon ng minimong pagtutuyon ay hindi makakapagpabuti sa modulang psikodrama at testo sa pagbabago ng rol. Ang minimum na 4-6 sesyon ay kailangan upang maging matatag ang pagtutuyon; ang pagsisimula ng main meeting format at ang libreng pahintulot ay maaari na ngayon sa araw 1.
- The facilitator is also in acute crisis — the facilitator role requires holding the container; if you cannot hold the container tonight, ask someone else to facilitate or run a lighter session
- Ang fizikal na kaligayahan ay talaga'y hindi aman; may mga aktividad na nagrequiro ng paglilingkuran; ang modulang psikodrama ay naghihingi ng kaligayahan sa emosyon. Pagkatapos ng pag-assess ng espesyal na matatagpuan, mag-usap ka palagi bago magpatuloy sa buong sesyon.

****Ang Nota sa Rol ng Facilitador****

Ang rol ng facilitador ay maging isang makatuwiran at mapagpapasok na tanyag sa pagtugunan ng mga nangangailangan ng pagpapakilala at pagsusuri ng kanilang pagkakaibigan sa pagpapaunlad. Nakatutulong sila sa mga individuo upang makapag-alitaas, maipahayag, at mapanatili ang kanilang pagkakaibigan habang nagdudala sila sa pagpapakilala ng mga bagay na nakakapagpasa-kaba o nakakapagpabago.

Ang mga facilitador ay nakatutong maging isang ponting na pagsasakop sa paglalakbay ng mga tagapagpapaunlad ng pamumuhay. Sila ay nagbibigay ng kabuuan at pagsusuri sa mga situasyong kompleks, at nagtutulong sa mga indibiduo upang makapag-alitaas ng mga solusyon na may kinalaman sa kanilang pagkakaibigan at pagpapakilala.

Maging facilitador ay isang malaking tanggungpasi na nakatutong magbago ng buhay ng mga ibon at ang kanilang pagsisikap. Ang pagkakaibigan at pagpapasok sa proseso ng pagpapunlad ay isang makatuwiran na pagtugunan sa mga nangangailangan, at ang facilitador ay nakatutong maging isang palaging makatuwirong tanyag sa lahat ng pagkakaibigan at paglalakbay.

Walang kailangan na klinikal na pangkalaan upang facilitahin ang isang Kernel meeting. Ang kailangan mo ay:

1. Pag-unlad ng familiaridad sa guide at sa script ng format ng pagpupulong;
2. Kapangyarihan na magtingin ng oras nang walang rigidez;

3. Pagpapasya na maging honesto tungkol sa iyong propesyal na narrelate sa grupong upang matugunan ang kanilang kailangan; at
4. Pag-iisipan na alamang pagkakaalaan kung ano ang dapat ay stop.

Ang facilitador ay hindi nag-aayos ng mga tao. Ang facilitador ay nagkaka-seryor sa kondisyon sa palagay na ang mga tao ay makakakilala at makakapag-isip nang mas malalaking bagay. Ito ay isang ibon-ibong trabaho, at ito'y makakawing buhay sa sinamahang nag-iintindihan ng pagkakaibigan.

Ang iyong pakikipagpatuloy sa pagpapulupit at pagsasama ng grupong ito ay isang pangatlong kapayapaan, hindi isang pagkakaalinman. Ang Kernel ay nakasunod sa pananalapi ng isang tao na nasa pagpapulupit at ginagawang para sa mga tatagpuan ng pagpapulupit. Ang natutunan na may-aral na naging bahagi ng kanyang pagtugunan ang nagsasapag-iwan ng kanyang efektividad.

Seksi 2: Pagpapaunlad ng Kerne ng Pulang

1. **Pahintulutang sa Pagsisiklab at Pagpapasya**

- **Identifikasyon:** Unan mo ba'y naramdaman? Anong nararamdaman mo na nakakapagpabigay ng pag-iisip o nagdududa sa iyong kapangyarihan upang magpulang?
- **Reframing:** Pakitang ang mga nararamdaman mo bilang mga aral. Saan ka nakatagpo ng sarili mo ngayon na hindi mo nakikita o natutunan antes?
- **Pagsisiklab sa Naratif:** Anong kwento mo tungkol sa pagkakaibigan mo sa alinman sa mga nakaraang pagkakabuti o pagkakalimutan?
- **Pagpapasya:** Ano ang isang bagay na inaasahang makapagbigay ng kapayapaan at pakikiisa sa iyong kalikasan ngayon?

2. **Pagsisilbi ng Mga Pagkakaibigan at Suporta**

- **Identifikasyon ng Kalusugan:** Anong mga bagay o situasyong nagdududa sa iyong pagpapasya at pagsisiklab?
- **Mga Pagkakaibigan na Positibo:** Sino ang mga taong nakatutulong sa iyo o makakapagbigay ng suporta? Anong mga bagay ginagawa nila na naghahangad sa iyong pagpapulang?
- **Pagpapaunlad ng Komunidad:** May mga grupong pulang, pamumuhay, o pagsusuport sa komunitang nakatago sa iyong aral?
- **Pagsisiklab sa Pagkakaibigan:** Paano mo makakapagbigay ng pagkakaibigan at suporta sa ibang tao?

Legenda ng Tier ng Evidensiya

- **Tier 1: Mga pagkaka-basa sa klinikang pakiki-seksual at pakikipag-usap**
  - Nakatuturo ng mga pagkaka-basa at mga rekomendasyon na nagsasaport sa klinikal na pagpapakilala at pagpapaunlad ng mga pamamagitan para sa pagpulihin at pagbabalik sa samahang narito.

- **Tier 2: Mga pinagmulan at pag-aakro ng pananalapi**
  - Inihayag ng mga komprehensibong makatuwing pananalapi, pag-aakro, at protokol na nagsasama sa klinikal na implementasyon at monitoring.

- **Tier 3: Mga nakatuklasang at nakapahintulutang pagkaka-basa**
  - Inilalagay ang mga nakatuklasang,

nakapahintulutang, at klinikal na valid na pagkaka-basa na nagtutugon sa mga kaibigan ng pagsusuri at pagpapakilala.

- **Tier 4: Mga nakapagbigay-pagsasaya at nakatuklasang praktikang pangkatuwiran**
- Inihahai ang mga praktikang pangkatuwiran na may kakaibang kaibigan sa pagpapulihin at pagbabalik, na nagsasama sa mga nakapagbigay-pagsasaya at nakatuklasang evidyensya.

Bagaimana Humadekupang Interpretasyon ang Level ng Kaligayahan sa Mga Pag-aakusyon sa Sistem na ito

Sa sistemang ito, ang level ng kaligayahan o pag-asay ay isinasaat sa mga pag-aakusyon o mga klaim upang malaman ang kabuuan at pagkakaibigan nito. Ang pag-interpretahon nito ay maaari na gawin nang matugunan sa mga pantas na pulong:

*1. **Pahintulutang Pang-basa:**
- **Mabuti (High):** Kung ang sistemang ito ay may malinaw na datang o evidenteng pagkakaibigan sa mga pangit ng kaligayahan, at may mga nakatuklas na solusyon o strateji para tanghanan ito, maka-aakusyon na ito ay matagpuan sa mga makatuwing informasyon.
- **Madaling Pananali:** Kung ang mga klaim ay parang isip-isip lamang at wala pang nakatuklas na pagkakaibigan sa mga pangit, o ang solusyon ay hindi pa ninitirahan, ang sistemang ito ay maaari ring maging makapag-alala.*

*2. **Pahintulutang Pananalapi:**
- **Mabuti (Strong):** Kung ang mga pag-aakusyon ay may maraming nakatuklas na pagkakaibigan sa mga pangit ng kaligayahan at may mga nakapagpatunayan na strateji para tanghanan ito, ito ay isang malinaw na indikasyon na ang sistemang ito ay maaari ring maging makatuwing at efektibo.
- **Madaling Pananali:** Kung ang mga klaim ay hindi pa nini-verify o may mga kabigkigan sa mga nakatuklas na pagkakaibigan, humintas na lang ang pag-interpretahon ng kaligayahan nito.*

*3. **Pahintulutang Pag-iisip:**
- **Mabuti (Well-supported):** Kung ang sistemang ito ay may mga nak*

Ang aking pagsusuri ng *Kernel* ay nagpapatulong sa paggamit ng apat na pang-loob ng kausap para sa lahat ng terapetikong pangarawanan. Ang mga material ng pagpupulong ay nag-refer sa mga protokol sa libro na ito. Kapag isang facilitador nayon pagsasabi ng isang protokol, ang legend na ito ay aplicado sa mga klaim na nandito. Naalala mo na ang mga natutuyot na gustong makapag-usap ng pagsasasanay ng nakikita nilang impormasyon ay magrerefer sa libro sa pagitan ng legend na ito upang malaman ang pabasa nito.

Nasa pagsasapag	Nang matatag na konsensu sa maraming randomisadong pag-a-testan

na ang Recovery Kernel, isang komuniteng-paghahangad na kerama sa pagpapulong sa pagbalik sa loob at pagpapayapaan ng kalusugan. Ang kerama ito ay may malinaw na pandugang pagtutuwang upang maging masaya at makatwiran ang mga nakatira sa isang di-pasaa at mapagmamalaki ng kabuuan. **Ang mga dahon ng Recovery Kernel ay nagsasapag para:** **1. **Pagpapahusay sa Pagkakaibigan**: Tumutulong sa mga individuong nakatira sa isang di-pasaa na maging masaya at makatwiran sa kanilang kalusugan at kalidad ng buhay.** **2. **Paghahanap ng Mga Alternatibong Pagpapulong**: Inihahaiya ang mga alternatibong pagpapulong sa kalusugan, tulad ng pagpapakilala sa sarili, pagpapasaya, at pagpapayapaan ng isip.** **3. **Pagpapaunlad ng Resiliensya**: Tumutulong sa mga individuong maging mas resiliente sa mga pagkakaibigan at pagkubkob na maaaring**	at klinikal na direkta, ang mga pag-aakro sa ito ay nagsasustentado ng mga organismo tulad ng Food and Drug Administration (FDA), Pharmaceutical Information Center (CPIC), o major na medikal na samahang pambansa. Mga halaga sa Kernel: - Pag-aalok ng CYP2D6 at kontraindikasyon ng codeine; - Risiko ng pagkaka-seizure sa pag-iwanan ng alkol at benzodiazepine; - Pagtaas ng BDNF sa pamamagitan ng pag-exerciyo.

makapagdamdamin ang kanilang kalusugan. **4. **Paghahanap ng Mga Pagkakaibigan na Nakatutulong**: Inihahaiya ang paghahanap at pagpapasok sa mga komuniteng-paghahangad at grupong nakatutulong para sa pagbalik sa loob.** **5. **Pagpapalagay ng Positibong Pananaw**: Tumutulong sa individuong maging mas positibo at makatwiran sa kanilang pananaw sa buhay at kalusugan.**	

# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbango ng Sarili **Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at makisama na kerangka pagpapatulong para sa mga nakatagpo ng pagkakaibigan sa pagbabago at pagbangon. Ang sistema na ito ay may dalawang pangunahing komponenteng: ang *Naloxone* at ang *Blueprint*.** **## Naloxone (Ang Antidoto)** **-** **Identifikasyon:** Naloxone ay isang antaburol na**	Nangangamit na mga makatutulong na studiya sa pag-aam (observational) at mga pananalapi (mechanistic) na may karaniwang suporta mula sa mga randomize na pagsusuri, subalit hindi naman ito kompleto. Nakapag-identifica ang mekanismo; matatagpuan rin ang mangyarihan nito sa klinika. May mga halaga na patulad ng methylfolate para sa varientyong MTHFR; magnesium para sa pagpapasuport sa COMT; at NAC para sa pagdudulot ng kailangan. Umakat manatili ang monitorage.

nakatutunang magpapatulong sa mga individuo na nasa peryodong pagkakaibigan at may mga madaling makapagdamdamin ng malalim na depresyon o paniniwala sa pagpatay sa sarili.
-
Pagpapatulong:
*
  1. Pagkatapos ng pag-assess, ipakita ang Naloxone sa individuo.
  2. Anumahin at palaging tanyag na bago pang makapag-aktuo, ipaalam ang mga aral at mga diyalog na magpapatulong sa pagpapahintulutang.
  3. Tuwing may mga kaalaman o pagkakaibigan na nakatutulong sa kanila, ipakita ang pagkakasama at pagtutulungan.

Blueprint (Ang Paglaya ng Pagbabago)

1. **Pag-assess:**
   - Pag-usapan ang mga makapagpapahintulutan upang malaman ang kanilang mga pangangailangan, paniniwala at mga batayan.
   - Identifikahin ang mga di-naalok na sinaay at kapangyarihan na nakatutulong sa pagbabago.

2. **Pagpapaunlad:**
   - Ayusin ang mga

makasama at pagsisikap para sa mga maaaring pagbabago at paglaya. - Ipakita ang pagtutulungan sa pagpapatulong sa sarili, pagpapahintulutan, at pagpapakilala ng mga diyalog na positibo. 3. **Pagpapaunlad at Pagpapagling	

Nangangailangan ng Pagpapahintulutang Panlapi	Nangangailangan ng pagpapalagay ang mga matatag na resulta sa mga pagtutugunan sa klinikang pagkakaibigan, ngaun pa man ay hindi pa ninasabing malaki at kontroladong studiya. May mga halaga na nakatira sa simula ng mga ito: - **Mga specific na strain ng probiotiko** para sa pagbabago ng mood; - **Oxytocin**, upang matulungan ang mga taon sa pagpasensya sa paglalaan; - **Mga klaim ng epigenetikong epekto ng paglakad**, na hindi pa niniikot ng mas malalaking bahagi ng mga studiya. Ang mga ito ay puwedeng isipin para sa pagtuklas, lalo na kung ang ibang opsyon na pantay na pagsasama ay hindi nakatagpuan ng kailangan na efektividad.

Pagpapahayag ng Autor at Pag-aakro sa Sistemang Iyon **Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagpapahulugpang kerama (facilitation) na inihayag para sa mga nakatago sa pagkakaibigan ng sarili, hanggang sa pagkakamit ng pagbabalik sa kalusugan at pagpapasaya. Ang sistema ay napakadala at napakarelaksante, na nagbibigay ng mga esensyal na**	Mga pataw-aral na nakatagpo sa pagpapulong ng autor at sa mga komunidad ng pagbaka sa gamit ng kerne ng pulor (Recovery Kernel): - **Pagsasama at Pagtutuwang:** Sa pamamagitan ng pagkakaibigay ng espesyal na katipunan, nakatago ang katuwaan para sa mga nakalimutang magpulong. Ang mga pulong nang isang komunidad ay nagbibigay ng pakikipag-usap at pagtutuwang na maaari mangbigay ng kapayapaan at pagpapahintulutulot upang lumakad uli sa pagpapulong. - **Mga Patanong Natuklasan:** Ang mga pulong ay nagsisimula sa pagtuklas ng mga kaanyo at mga di-kilalaman tungkol sa pagpapulong. Nakatagpo sila ng mga patanong na nagpapatuloy sa paghahanap ng kasipagan at pagpapahintulutulot, tulad ng "Ano ang aking pinagkakaabang pagkain para sa pulor?" o "Paano ako makakapag-usap sa isang terapista?" - **Mga Pagpapasya at Strategiya:** Sa loob ng mga pulong, nakikita na may mga indibidwal na nagbabagag sa sarili nilang mga pagpapasya at strategi para sa pagpapulong. Iton ay maaari na may mga kabuuan ng pananampalatang pagsisikap, pagpapahintulutulot, o pagpapakilala ng sarili. - **Pagsusuri ng Mga Alternatiba:** Ang mga pulong ay nagbibigay ng espacio para sa pag-eevaluate at pag-iisip ng mga alternatiba sa

liham at pagsusuri upang makapag-alala at mapahintulutang ang mga nakatago sa kanilang pagkakaibigan. **Ang mga autor at desinyerong nasa diyan sa pagpapaunlad ng Recovery Kernel ay mga profesional na may maraming taon ng pakikiisa sa pagsusuri at pagpapahulugpan g komuniteng. Nakapag-aral sila sa mga makatuwang na prinsipos at teknikal na konsepto upang maging mas malinaw, mas maaaring palanapin, at mas mapagbigay ng kapayapaan ang sistemang ito.** **Ang sistema ay nagsisimula sa pagpapahayag ng mga nakatago sa kanilang emosyonal na kalusugan at pagkakaibigan, at patuloy na nagbubukod sa mga makatuwang na pagtuturo at pagsusuri. Ang mga modulo at mga pasahon ay inihayag nang malinaw at direkta, habang siya'y may pagpapasigla at pagpapahulugpan g kabilang-kabilang. Ang mga autor ay nagtutugon sa mga di-patunayan at di-judgmental**	pagpapulong. Iton ay maaari na may pagtutugto sa mga di-tradisyonal na pangangailangan, tulad ng paggamit ng teknolohiya o pagkakaibigay ng kabuuan sa pulong para sa pagpapahintulutulot.

na espesyal na kinakailangan ng mga nakatago, upang maging mas makapagbigay ng kapayapaan at pagpapahulugpan g komuniteng.	
Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsusuport na nagtatangka sa pagpapahintulutan g at pagpapakilala ng mga indibidwal sa kanilang pagkakaibigan at pagbabago. Ang kanyang panahon ay nakatagpo sa mga narito: **1. **Pagsusuri at Pag-aakro:**** **- Magpapatulong sa mga mamahaling makapag-iintindihin at maging makapagbigay ng pagkain sa mga nangangailangan, habang nagdudala ng diwa ng pagpapasigla at pagmamahal.** **- Pagtatangka sa mga di maaaring pananampalatang pamamagitan ng pagsusuri ng kasiyahan, pakikipag-usap, at pagpapakilala.** **2. **Pagpapahintulut ang at Harm Reduction:**** **- Ayusin ang mga di makatwiran na isyu at gawing sila ay mas malalaking makapagpapatulon g sa**	Ang mga akademiako at investigatibong litratura ay may pag-aaral na nagtitila sa mga direksyon na nakakapagbantag. Kung magpapatuloy ka sa pag-iwan ng mga ito sa isang klinisyen, maaari mong umaskin ang mga tanong na ito: - Ano ang mga evidentia at halaga na nagtatagang sa mga diferensyal na pagtuturo sa litratura? - May mga pangungusap na nakakapagbago sa ating comprensyon ng [konkinyun/proses/metodo] na ito? - Paano ang mga resulta ng mga studi na naglalaan sa direksyon ng [mga epekto/resultado] na ibinibigay? - Ang mga kontradikting nang makikita ay may pagkakaibigan sa mga metodolohiya at pagtuklasan; ano ang narinig mong pagsasapag sa mga ito? - May mga alinman sa litratura na nagdudala sa pag-iwan ng mga kabalintan o may pagkakaibigan sa mga konklusyon?

pagpapahintulutang, hindi lamang sa sarili ng indi, ngunit sa buong komuniteng-pagsusuri.
   - Pagtatangka sa paggamit ng mga teknolohiya at kaunibong pagkakasunod upang maging mas malalaking makapagbigay ng tulong at di maaaring mapanagutan.

3. **Pagpapakilala at Pagbabago:**
   - Inarorota ang diwa ng pagpapakilala at pagmamahal sa lahat ng mga pagsusuri, walang diskriminasyon.
   - Maging makapagbigay ng katwiran at pagkakaibigan para sa lahat, at maging makatuwiran sa pagtatangka sa pagbabago.

4. **Pag-aakro sa Mga Mamahaling Substania:**
   - Pagtatangka sa mga di maaaring pananampalatang pamamagitan ng pagsusuri ng mga mamahaling substania at ang kanilang epekto sa kalusugan at kalikasan.
   - Promuha ang alinmaning paggamit at

Paano ang mga Facilitador ay nagutiliza nito

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na kerangka para sa pagpapahusay at pagbabalik sa kalusugan. Nakatutulong ito sa

mga facilitador upang:

1. **Ayusin ang konteksto: Iisang malinaw at aman na ambansya ay inihahain sa mga individuong nanghahanap ng pagpapahusay o pagbabalik.**
2. **Ipinakilala ang mga di-pananagutang kagubatan: Idolora, malalaking pagkakamali, at mga bagay na nakatutulong sa pag-aambila ng makapangyarihan ay inihahawak at napapuri.**
3. **Gawin ang mga pangkasulitan: Mula sa pagtatanong at pagpapahayag hanggang sa pagpapaunlad ng mga stratejiya para sa pagpapahusay, ang mga facilitador ay nagbibigay ng kopresyento at palaging nandito para sa kliyente.**
4. **Tugunan ang mga kinakailangang pangangailangan: Ang mga facilitador ay naghanap ng mga solusyon at tulong na di-basa sa pananagutang, katulad ng:**
**   * **Naloxone** para sa pagtatangis ng opiate hanggang sa pagsusuri ng profesional na ayuda.**
**   * **Referensya sa "findahelpline.com"** para sa mga makakapag-aksyon at suport sa kalusugan.**
5. **Promuho ang pagpapahusay: Ang mga facilitador ay nagbibigay ng kabuhayan at papuri sa mga kliyente upang maging masipag, magpapatuloy sa pagpapahusay, at makapag-adapt sa mga bagong takbo sa kalusugan.**

Kapag ikaw ay nagpapresento ng isang protokol sa isang pakikipag-usap, hindi mo kailangan na i-recite ang mga level ng evidentia. Ang kailangang ginagawa mo ay maging malalim sa posisyon ng mga klaim para makapag-answer nang honesto kung may tanong siya tungkol sa "Naisip ba ito?"

Para sa most ng mga protokol ng suplemento, ang honesto na agad na sagot ay "Probable - may konsistente evidentia, hindi pa napakita sa malaking klinikal na probasyon, subalit puwedeng subukan at monitorin."

Sa mga core pharmacogenomic na klaim (CYP2D6, codeine, alcohol withdrawal), ang mas matatag na sagot ay "Established - nakatuturad ito." Nasa etiketa ng FDA.

"Ang pagtatagal sa klaim ay isang maganda na bagay. Hindi ito isang pangit na pagkakaalam, kundi isang malinaw na pag-iisip at kritikal na pagsusuri. Ang mga matatagpuan ng aking sagot: 'Iyon ay isang maaaring tanong. Ang mga makikita sa aking libro ang mga referensya para sa mga nakatutunang halaga, subalit wala pa pang malalaki na klinikal na pag-aakro sa anumang specific na klaim na ito. Sa mga aking dokumento, makikita mo ang mga sumbera para sa pag-unlad ng iyong pag-iisip.'"

 # Seksi 3: Pagpapatulong sa Pagbalik sa Pag-aalaga ng Sarili

Mula sa Pag-iinitio hanggang sa Pagpapakilala

****1. Pag-usap at Pagpapahayag:****
- Umaskulang ang mga makatuwiran na may pagkakaibigan o pagsasama. Tuwing may kailangan ng tulong, magpakita ka at umuugal na may pagkakaibigan ay mayroong makapagbigay ng suport.
- Pagkatapos ng pag-usap, matutunan ang mga makatuwiran na magpapahayag ng kanilang emosyon at isyu sa isang maling o di-mapagkasundo na paraan.

****2. Pagpapakilala sa Sarili:****
- Inirerekomenda na maglaksan ng diario para sa pagpapakilala sa mga nakararot na pakiramdam at isyu.
- Magpasa-pasahon ang mga nakararot na pakiramdam at isyu sa maling o di-mapagkasundo na paraan upang mapahintulutang ang pagpapakilala at pagtatangka sa sarili.

****3. Pagpapasya at Pagpapatawa:****
- Tuwing may nakararot na pakiramdam, ipagpatuloy ang pagpapasya sa sarili. Mayroong mga teknik na maaari mong gamitin, tulad ng pag-iintindihin, pagpapasya sa papuri, at pagtatangka sa sarili.
- Matutunan ang makatuwiran na magpapatawa sa kanilang mga nakararot na pakiramdam. Ang humor ay isang malaking tulong upang lumagda ang gulat at makapagbigay ng perspektiba.

****4. Pagpapatulong sa Pag-aalaga ng Sarili:****
- Ipakita sa mga makatuwiran na ang pag-aalaga sa sarili ay isang proses at hindi isang diwa-diwa na natutunan.
- Magkaisa, maglutas ng mga rasyonal na pag-iintind

 # **Ritual ng Pagbasa at Pagpapasaya**

Mula sa pagkatatapos ng kauna-unahing modulong, magpapatuloy tayo sa ritual na ito upang makapagpasaya at mapanagot sa mga nakalaan sa pagkakaibigan natin. Ritual na ito ay may kakaibang kapayapaan at kaligayahan na maaari mangatwiran sa lahat ng nakararamdaman at napakipagmalalaki sa pagpapahintulutulot ng pagbabago.

1. **Pagpapaunlad ng Pagkainin:**
- Inumin ang isang malaking glas ng tubig upang mapagtingin ang mga damdamin at pulirin ang katawan.
- Sumayaw o gawin ang isang simple na ritwal ng

pagpapasaya, katulad ng pagtatawa, pagbigay ng lamang, o pagmamalaki sa sarili.

2. **Pagsisiklab ng Kaligayahan:
- I-share sa isang kaibigan o pamilya ang mga nakararamdaman at napakita sa pagkakaibigan natin.
- Humahain ng mga makapagbigay ng pananalapi, tulad ng mga kwento ng inspirasyun, pangarap, o kabutihan na nakatagpo.

3. **Pagpapasaya sa Pag-iisa:
- Lumakad sa labas at makilahok sa naturang kaligayahan, tulad ng pagtatawa sa hayop, pagmamalaki sa mga bungis, o pag-iisa sa gabi.
- Manatili sa pagpapasaya at pagkakaibigan na nakatagpo, subalit sa isang malikot na pamamagitan, upang maipahintulutuloy ang pagbabago.

 # **Sekcion ng Salinid at Kalusugan**

Ang pagpapalagay ng kalusugan ay isang pangkalusugan na dapat maging prioridad sa lahat ng mga nakatagpo sa pagkakaibigan natin. Ang mga salitang ito ay para sa lahat, at ang pag

Ang "final polish pass" sa mga sentensya na deklaratibong pangangamit ay nagtataas ng kalinawanan at profesionalismo ng iyong dokumento o pagpapakita. Ito ay isang prosesong nakatutulong sa iyo na:

*1. **Ipalinaw ang Mensahe:** Uunahin ang pag-iisip na mabuti kung ano ang tuwa o di-tuwa ng mga pangitngin mo at magpapatuloy sa pagpapakita ng mga salita na mas maaari pang makapagbigay ng malalim na kapayapaan at pakikipag-usap.*

*2. **Ugam ang Kalinawanan:** Subukan mong gamitin ang mas madaling paniniwalaan at makapansin sa mga pagsasama ng mga salita para maging mas lihim at maaari pang mapahintulutang.*

*3. **Tiyak na Pananalapi:** Tinuusin ang pag-iisip kung ano ang pinakamaganda at pinakamahusay na salita o kalima na puwedeng gamitin para sa iyong nasaatin, laging magpapatuloy sa pagpapakita ng katuwiran at pagkakaibigang di-judgmental.*

*4. **Pagpapasok ng Emosyon:** Subukan mong makapagbigay ng buhay sa mga sentensya na nakatutulong sa mga lalaki na nangangailangan ng pagpapakita ng*

kaligayahan, pakikipag-usap at pagpapahintulutang.

*5. **Pag-iisip na Kultural:** Ingat sa mga salita o kalimang maaari pang mapag-alala sa iba pang wika o kultura. Subukan mong hilingin ang tulong ng mga natatanging nakakapagbigay ng mas madaling paniniwalaan at maaari pang makapagbigay ng pakikipag-usap na mas malalim sa konteksto ng iyong pagpapakita.*

Ang "final polish pass" ay may kapangyarihan na magbago ng impakad ng iyong mga sentensya, subalit ang pinakamahus

Ang pag-iisip nito ay napakapangang pagkakaibigan ng isang makatuwiran na pagtutol sa pagkakamali at pagpapalagay ng sarili. Ang mga komuniteng na nagtutol sa pagkakamali, lalo na ang mga nakatago sa malalaking sistemang banta sa kalusugan at kapayapaan, ay naghahangad ng isang mas malinaw na diyalogo at pagpapahintulutang pangkasiyahan.

Ang Recovery Kernel, bilang isang komuniteng-pagsusuri at pagsusuport, ay nagtatawag sa lahat ng mga nakatago at naghahanap ng pagkakamali para magpapatuloy sa kanyang pagbabalik sa kalusugan at pagpapahintulutang pangkasiyahan. Ang paglilingkod nito sa mga indibidwal at komuniteng ay nagdudala ng pagkakaibigan, pagpapahintulutang pangkasiyahan, at pagtutol sa pagkakamali na maaari rang magbigay ng mas malinaw na perspektiba at kapayapaan.

Ang paglilingkod sa mga nakatago at naghahanap ng pagkakamali ay isang makatuwiran na pagtugon sa global na pangangailangan para sa mas malingas na diyalogo at pagsusuport sa kalusugan mental at emosyonal. Nakakapagbigay ng kabuuan at kapayapaan sa mga nakararapat, ang Recovery Kernel ay nagdudala ng pagkakaibigan at pagpapahintulutang pangkasiyahan na maaari rang magbago ng buhay.

Ang biologiang ito ay makakapahamig, *kaysa sa anumang inihayag sa amin*. Ang pag-unlad ng pagpapahayag natin ay isang daan para maging mas malalaking makatuwiran at makatwiran sa aming sarili at sa isa't isa. ## Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbalik sa Kalusugan

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-paghulid na nagtatangka na tulungan at ipinagpatuloy ang mga individuong nasa pagkakaalaman ng kalusugan mental at/o maaaring may nararamdaman ng pagkakamali sa paggamit ng mga alinman.

Ang kerne ng sistemang ito ay isang set ng mga pamamagitan at pagsusuri na nagtatangka:

1. **Nalokon (Lock-in):** Pag-iidentifica at pagpapahintulutang sa mga individuong nasa pagkakaalaman, maging sila pa man hayop o nakatago.
2. **Naloxone (Awakening):** Tulungan ang mga naaaring makipag-usap at makita ang kanilang kapangyarihan sa pagbabalik.

3. **Kompas (Blueprint):** Pagpapatulong sa mga individuong na magkaroon ng plano para sa kanilang pagbalik, na nagtatangka sa mga halaga at mga tiyak na pantas.
4. **Maging Katuwiran (Find a Helpline):** Ayusin ang akses sa mga helpline at mga serbisyo pangkalusugan mental para sa pagkakaalaman at tulong.
5. **Komunitang Suport (Community Support):** Pagpapatulong sa paglikha ng malalaking komuniteng-paghulid na magtutulong sa isa's pagbalik at pagpapaganda.
6. **Pagpapahintulutan (Facilitation):** Maging isang makatuwiran at mapagmamahala na tulongin ang mga individuong sa kanilang paglalakbay, maging sila pa man may kakaibang pag-iisip o nararamdaman.
7. **Pagpapulihin (Recovery):** Araw-araw na pagtuturo at pagpapasaya para sa mga individuong nasa proses ng pagbalik, para sa kanilang mapag

 # 3.1: Pagpapaunlad at Pagpapasaya sa Pagtutuwang sa Sarili

Ang pagpapaunlad sa pagtutuwang sa sarili ay isang prosesong napakakapagbago ng buhay na nagdudala sa kaligayahan at kapayapaan. Nakakapagpasa-kaba ito, nga't ang pagpapasaya sa sarili ay isang mahalagang aspekto ng kalusugan natin. Sa mga panahon na may kaba o malungkot, ang pagtutuwang sa sarili ay magdudala sa pagpapakapayag at pagpapalaging positibo.

Iyon, ang *Recovery Kernel* ay isang makatwiran at makabang framework na nagtutugon sa mga indibidwal na naghahanap ng pagpapasaya at pagpapaunlad. Ang mga pasahin at pagsusuri nito ay nakatutulong sa maraming pamumuhay na nakakapagbago ng kanilang perspektiba at narang-aral ng makabang pagtanggap sa sarili.

Ritual ng Pagbago ng Huling Pagkakaibigan

Sa pagtapos ng aming atinong pagpapahintulutang, nakatagpo tayo ng panahon upang maging makatuwiran sa mga napakita natin sa isang ibang perspektiba. Ang lahat ng nakapag-impaktong pakikipagusap at mga aral na nakakuha tayo ay nagpapasaya na nandito ang isang bagong pagkakaibigan na magpapatuloy sa aming pagbabago at pagsisiklab.

Ang Ritwal:

1. **Pagsasalamat:**
   - Samakat sa mga kasama natin sa atinong daigdig

ng pagpapahintulutang, na nagbigay-puso at paniniwala sa aming pagbabago.
- Pagsisiklab sa lahat ng nakapag-instrukta at nakapag-motiva sa amin.

2. **Refleksyon:**
- Nag-iisa-isa at isipin ang mga aral at pakikipagusap na nakakuha tayo.
- Idolora ang mga bagay na nanghihina sa aming pagbabago at ipagpatuloy ang mga nais na natutunan.

3. **Pagsasend ng Positibong Energya:**
- Umalok sa isang malaking bituin o luma na laman, at ipagpapalagay ang aming mga diwa at pagtutugto sa isang ibang kapangyarihan.
- Mag-iisa-isa at magbigay ng positibong salita o mantra na may katuwaan at inspirasyun.

4. **Pagpapahintulutang sa Pagbabago:**
- I-commit sa aming mga sarili ang paglapatag sa aming bagong pagkakaibigan at mga aral na nakakuha.
- Mag-iisa-isa at magpakita ng pagtutugto at kaligayahan sa lahat ng araw-araw na nagsisimula.

5. **Pagsasalamat sa Budyol:**

Pambuhay na Pag-usap (Recovery Support Session)

Mga Pasahon:

*1. **Pag-salubong at Pag-iwanan:***
** Mula sa pagkakataon para maging makatuwiran at mapagbigay ng kapayapaan, pagsalubong kayo sa isang ibang tatay ng komunidad na naghahanap ng pagpapahintulutang panlaban sa kanyang sarili.*
** Nagpakita ng pag-iwanan at pagtatangis (hinahango) kung kinakailangan, para malaman ang mga nakararami mo at ang mga nakaramdaman mo.*

*2. **Pagsusuri ng Pag-aari:***
** Pag-usap tungkol sa mga bagay na nagdadala ng kasiyahan at pakiramdam ng kaligayahan sa iyo.*
** Tiningin ang mga patulad sa nakaraang pagkubkob sa droga at pag-iwanan, at pag-*

usap kung ano ang naging tulong o hindi.

*3. **Mga Strateji para sa Pagbabago:**
    * Ika'y magpapatuloy sa pagtuklas ng mga bagay na nakatutulong sa iyo upang makapagbantay at makapagpalit ng isip at pagsisikap.
    * Pag-usap tungkol sa mga bagong habito at sistemang pagsisikap na maaari mong ipon at gawin sa buhay mo ngayon.*

*4. **Pagpapahintulutang Panlaban:**
    * Ika'y magpapatuloy sa pag-unlad ng iyong mga serye ng papahintulutan, tulad ng [naaasahan na mga rihio/modelo ng pagpapahintulutan].
    * Pag-usap tungkol sa mga pinagmulan at mga epekto ng droga, at pagtuklas ng mga bagay na nakatutulong sa pagbabalik sa loob ng di-droga.*

*5. **Pagpapaunlad at Pagpapakita:**
    * Ika'y magpakita ng iyong napakapag*

****Ritual ng Pagpapasara - Versyon na Nagsimula sa Kalusugan****

1. **Pag-iintindihan: Bago mag-start, siguradong ipinag-usap at napahayag ang mga makatuwang na emosyon at isyu na nakatago sa pagkakaibigan o pagpapasara.**

2. **Pagpapaunlad ng Pakikipagkapagay: Umalok sa paggawa ng isang malikot na ritwal upang maging masaya at maipahayag ang pagpapasara. Nakakapagbigay ng kaligayahan at pakikipagkapagay sa isang lihim na ambansya o lugar.**

3. **Pagsisilbi ng Pagkakaibigan: Umalok sa mga tao na nakatutulong sa pagpapasara na maging pag-asap at makapagbigay ng suport sa isa't isa. Ang pagkakaibigan ay isang makakapagbago at makakapagpasa ng kapayapaan.**

4. **Ritwal ng Pagpapatawa: Inihahai ang mga nakatutulong na maging malikot at maipagmamalaki sa sarili nilang mga tawa. Ang pagpapatawa ay isang makakapaglabas ng stres at nagdudulot ng kapayapaan sa loob.**

5. **Pagsisilbi ng Pagkain at Tubig: Inirekomenda ang pagkain ng malubhang pagkain at paggamit ng tubig upang maging masaya at maipagpapasara.**

6. **Pag-iintindihan ng Nakatira na Emosyon: Habang nagsisimula ang ritwal, ipinagbigay ng oryentasyon para sa pag-iintindihan at pagpapahayag ng mga nakatira na emosyon.**

7. **Pagsasalamat: Samantala sa pagtapos, iwasang magpasalamat sa lahat ng nakatulong at sa sarili naman sa napakapagbabago at pakikipagkapagay na ritwal.**

8. **Pagbaka ng Pagk

Facilitador: Ang biologiang ito ay maaaring makapag-alalaan nang mas malinaw kaysa sa inihahayag natin noong una.

Laat: Nakakapag-isip na ang biologi ay mas malalim at mas makapansin kaysa sa inanunsyo namin.
Ang pataw ay maaari pang magbago.
Laat: Ang pataas ay nakakapagbago.
Ang paglalaran ay talaga at ang layo nito ay may kakaibang katwiran.
Laat: Ang pagtatagurad ng pagkakaibigan ay karaniwang at may nakakapagpapasaya sa kanya.
Laat: Ako'y lalawag sa inyo.

Ang ito ay mas malalaking pagbabago na nagpatulong sa aking pagpapahintulutang makapagpulong sa ibang tao. Nakatutulong ito sa aking pag-iisip at pagtatanim ng mga bagay na maaari pang isama sa aking mga sesyon sa pagsusuport sa pagpapaunlad.

Nangyari ang mga siguiente na bakit:

1. **Mas nakakapagbigay ng konteksto: Ang mga bagong ideya at strateji na inihahai ay may mas malinaw na pagtuturo at mas maipag-alala sa mga nararapat pang makatuwiran.**
2. **Mas personal na tonalidad: Nakapagbigay ako ng mas matatag at mapagmamalaki na tonalidad na nagbibigay ng pakikipag-usap na mas maaari pang makapagpahintulutang sa mga nakararapat.**
3. **Mas maipag-alala sa emosyon: Nakapagbigay ako ng mas malinaw at mas maipag-alala na pagtatanim sa mga emosyonal na aspecto ng pagpapaunlad, na nagbibigay ng mas matatag na pagsusuport sa mga nakararapat.**
4. **Mas makatwiran: Ang mga salita at kalinangan ay mas malinaw at mas maipag-alala, na nagbibigay ng mas madaling pakikipag-usap at pagtatanim sa ideya.**

Ang biologi ay maaaring napahintulutang isip na nakapag-iwan ng katwiran na nagsasabi na ito ay isang natupad na katotohanan. Ang posisyon epistemolohik ng Kernel ay may kinalaman sa pagtatakda ng kasangkot at pagpapahayag.

Ang frasa "Better than we were told" ay nagpapatulong sa pag-unlad ng pag-iintindihan na ang ating alam ay nakakapag-iwan ng maraming kabaligtaran. Samantala, ito ay nagsasabi ng katwiran na ang maraming tao ay lumalakad sa Kernel sa halip na maging napahintulutang dahil sila'y binigyan ng salita na galit o hindi nakatagpo ng lahat ng mga kahulugan. Ang pag-iidentifica ng ito ay isang malinaw na pagtatakda ng katuwiran at pagpapahayag na mas maaaring makapagbigay ng mas napakapagpapatulong at aking pagsusuri sa mga konsepto at impiyerno. Mas madalubg-dalubg ang pag-usap. Ang grupo ay hindi nag-iisa sa pag-aanal na lahat ng mga bagay ay mapagkalanap na. Sila ay nag-uugaliang may kasipagan na sila'y may kaalaman na higit pa kaysa sa ibinibigay sa kanila—na ay palaging totoo at karaniwang dapat ipinakilala.

Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbango ng Sarili

3.2. Mula sa Pag-iinitio hanggang sa Pagpapakita ng Kalusugan:

Iyonong panahon na nakapagpasya ka na magpabago, ay nagkakaibang pagtatakbo ang iyong mga diwa at kapangyarihan. Ang mga paso sa itaas ay magpapahintulutang ikaw ay makapag-iintindihin at magpapatuloy sa iyong paglalakbay habang nakatutunog ka sa sarili.

* **Akwento ng Pagpapakita:**
    * Anunsyo: "Ang aking nararapat na pagsisikap ay para sa aking kalusugan at kaligayahan."
    * Pagsisikap: Iyonong oras na nakapagpasya ka na magpabago, naging mas malalaking pagtatakbo ang iyong mga diwa at kapangyarihan.
    * Pagpapakita: Nakikita mo ang napakapagbabago sa iyong buhay, sa pagsisikap at pagpapahintulutang ng mga bagay na nakatutulong sa iyong pagbango.

Ulaan sa Kalusugan sa Psychodrama

Pagpapatawarin at Pagpapakilala

- **Huwag mag-alala:** Ang psychodrama ay isang makatwiran at makabanggilang pagtuturong na may mga batayan para sa kalusugan at kapayapaan ng mga pagsasama.
- **Walang tinatago:** Minsan, ang mga nararamdaman at isyu natin ay lihim na nakatago. Sa psychodrama, magpapahintulutulot ka sa sarili mo para makipag-usap at lumakad sa mga ito. Walang juud at walang kritikang allowed; ang pagpapatawarin at pagpapakilala ay pangunahing dahilan.
- **Respeto at Pagpapasigla:** Kahit anong nararamdaman, hiniyaya nating maging mapagmamalaki at may respeto sa mga kasama mo sa paglalaro.

Mga Batayan para sa Kalusugan

1. **Pagsisikap na Maging Nakatuwiran:** Sa psychodrama, ang pagpapakita ng nararamdaman mo ay nakasirang pagkakaibigan at pagsisikap na maging makatuwiran.
2. **Pagpapahintulutulot sa Sarili:** Inirerekomenda

nating maging pasensyaan at akoong sa sarili natin, habang tinataguri natin ang mga isyu natin.
3. **Walang Pakikilahok: Ang psychodrama ay isang kolaboratib na paglalaro; walang pakikilahok at walang nagtataas sa ibang pagsasama.**
4. **Pagpapakilala ng Mga Batayan: Naging kasaman tayo sa pagtuturo at pagpapuri ng mga batayan nito para sa aming kalusugan at kapayapaan.**

Pag-iwan ng Psychodrama

1. **Mabuti na Nakapag-usap:** Ang magkakasama ay maaari pang mag-usap at magtuklasan sa mga isyu na natut

*# **Lista ng Pagatagpuan para sa Modulong Psikodrama**

Bago mag-start ng modulong psikodrama, siguradong pasakayin ang mga bagay sa listang ito upang malaman kung ready ka na at makapagpatulong sa sarili at sa ibang mananatili.*

*1. **Pag-iintindihin ang Konsepto:**
   - Nakapag-alala ka sa psikodrama at ang kanyang mga komposisyon?
   - Nakakapag-isip ka na kung gaano katulad ang pagpapahayag ng sarili at ang pagtatanim ng mga isyu sa grupong setting?*

*2. **Pagsisilbi at Pagpapasya:**
   - Mayroong malingkalang emosyonal na estado o kapresyo ngayon?
   - Nakapag-usap ka na sa isang matatag at makapagpapatulong na pagsisilbi tungkol sa iyong mga pagkakaalaan?*

*3. **Pagtutuwing at Pagpapahayag:**
   - Nakakapag-isip ka na kung gaano katulad ang pagpapahayag ng mga di-saya at mga nagsasama sa grupo?
   - Mayroong malinaw na pagtutuwing sa iyong mga pakiki-reaksyon at pagpapahayag sa ibang mananatili?*

*4. **Pagpapaunlad ng Komprensya:**
   - Nakakapag-alala ka na makakapagbigay ng suport at komprensya sa ibang mananatili?
   - Mayroong pagkakaalam sa mga bagay na dapat naging malinaw at maipagpapuri sa grupo?*

*5. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:**
   - Nakapag-alok ka na ng oras para sa pagpapaganda at pagpapalagay ng kalusugan?
   - Mayroong mga rihistoriang medikal o psikolohikal na dapat isipin at diskusin?*

*6. **Pagsisilbi sa Grupo:***
- Nakapag-isip ka na kung ga

 # Pagsasabing sa Kalusugan: Pagpapanatili ng Kalinangan para sa Kahusayan ng Psikodrama

Bago mag-start sa sesyon ng psikodrama, siguradong gamitin ang mga ito ng mga pamamagitan upang matakot at mapag-alala ang iyong kalusugan at kalinangan. Ang mga pagkakaibigan sa lista na ito ay magpapahintulutulot sayo na maging malubhang preparado at makapagpasa-kasundayin ng isang positibo at makabang sesyon.

1. **Kaya pang Maging Sarili:**
- Subukang may pananagutan sa iyong mga emosyon at pag-iisip.
- Uunahin ang pagpapasya at pagpapakilala sa sarili.
- Pastimulan ang isang di-kasalanan at positibo na pananaw sa mga isyu at konflikto.

2. **Pagsusuri ng Kalusugan:**
- Tanyag na ipinag-alala at matutunan ang mga bagay na nakakapagpabigat sa iyong kalusugan.
- Humintunang maging malubhang malinaw ang mga di-maipagpapuri at maaaring nagdudulot ng pagdududa sa sarili.

3. **Pagsasabi at Pagtuturo:**
- Uugaliang makapagbigay at makakapagpasa-kasundayin ng mga diyalog sa psikodrama.
- Matutunan ang pagpapasya sa pag-iisip at pag-uugali sa mga reaksyon.

4. **Pagpapatao at Pagpapahintulutulot:**
- Subukang maging malubhang makapagpasa-kasundayin ng mga diyalog at interaksyong nararapat.
- Matutunan ang pagpapatao sa sarili at sa ibang pagsasama.

5. **Pagpapahintulutulot sa Pagkakaibigan:**
- Pagsasabi sa mga pagsasama na ang sesyon ay para sa lahat

Pagsalitaan ng Psychodrama:

Bago namin humagupit sa mga nakakapangyarihan na kontentong ito, haistin natin ang kalinawan at pagpapanatili ng aming mga pondo at kapayapaan. Nakakapag-iisa tayo sa isang malikot na pamamagitan upang makapag-usap at makatwiran.

Pagsusuri ng Kalusugan at Pagpapaunlad:
1. Inumaskala ang iyong naratif at emosyonal na estado. (Tulong sa isa't isa upang maipahayag ang mga nakakapangyarihan na pakiramdam.)
2. Nakapag-usap ka na ba ng lahat ng mga isyu na nagsasandalan sa iyong pagkakaibigan at pagsisikap?

3. Mayroong kabuuan ang iyong sistemang pagsusuport sa sarili at pagsisikap?
4. Nakakapag-ingat ka ba sa mga bagay na nakakapangyarihan sa iyong pag-aasik at pag-iisa?

Pagkatapos ng pagsusuri, kung may mga pagkakaalaman o pagkakamali ang naramdaman, maaari mong itong talakayin sa isang malingkon at makatuwiran. Ang psychodrama ay nakatutulong sa iyo upang magpasa-akala, magpakita ng di-makikita na perspektiba, at magkaroon ng pagbabago.

- Nakapag-usap na ba ang grupong ito sa 4 hanggang 6 beses bago ng mga nakaraang sesyon? (Ang "Bust" at "Role Swap" ay may pagkakaibigan na kailangan - huwag gawin ito sa unang buwan)
- ✓ Does the facilitator know the current stability level of each participant? (Anyone in acute crisis, recent bereavement, or medical instability should be offered the option to observe rather than participate)
- "Nakakapag-alala ba ang lahat sa atin sa halip na salita? Ang salitang 'ANCHOR'. Kung sino man ang magbigay nito, hiniyain natin ang aming pag-iisip. Walang tanong. Tumatagpo tayo ng pagkaka-breh. Tumatakda tayo sa pag-ikot. Pagkatapos, magtanim tayo ng pagkaka-desisyon natin na magpapatuloy ba o hindi."
- May nakatagpo bang pagsusuport na nasa loob ng grupong hindi ang facilitador, na magpapatuloy sa pag-iisa at pagpapasaya ng isang bagay na nangangailangan ng pag-aaklas? (Ang facilitador ay hindi dapat gumawa bilang tahay sa pagsusuport at paglilingkuran ng isang tao sa kalagayan.)
- Nakapag-read ka ba ng buong modül, dahil sa mga bahagi na may konting pagpapasigla, bago ito ng sesyon? (Hindi lang ang script, sino'y ang buong modül?)
- Ang sesyon ay magtatapos sa Healing Enactment (Modulong Pambuhayin)? (Hindi mapag-awayan — ang grupong kailangang taposin ang paglaya ng papuri sa pakiramdam bago magkapatid.)

Ako'y humahangad na kung may mga kabuuan ang impormasyon na hindi maaaring patunayin, maging maluwal na lamang ang standaart na pag-usap at gamitin ang library ng aktividad sa halip. Ang psychodrama ay mas makatwiran at mas sigurong gamitin kapag may tamang kondisyon.

3.3: Pagpapatulong sa Pagbago ng Kalusugan (Recovery Support)

Ang pagpapatulong sa pagbago ng kalusugan ay isang proses na nagtutugon sa mga bisita na naghahanap ng pagpapahintulutang at pagkakaibigan habang sila'y nagsasama-samahin sa paglalakbay nila sa pagbabago. Ang mga facilitador ng pagbago (recovery facilitators) ay nakatuwing na makapagbigay-pananagut, mapagpapasya, at makapagpasa-kaisip para sa mga bisita upang maging mas malalaking at mapagpasya na makakapagpabago.

****Mga Pangkasadya na Pagpatikim:****

1. **Pag-usapan ng Mga Pangangailangan:** Umakat sa bisita para sa kanilang mga pangangailangan at desisyong pagbago.
2. **Pagsisilbi bilang Pananagut:** Ayusin ang mga situasyong emosyonal at pananagutan ng bisita, at maging makapagbigay-puso para sa kanilang pagpapahintulutang.
3. **Pagpapatulong sa Pag-iintindihin:** Makipag-usap at makipag-alamin sa mga bisita ang kanilang damdamin at perspektiba, at maging makapagbigay-kaisip para sa pagpapahintulutang.
4. **Pagsisilbi bilang Pagtugon:** Ayos at ipinagpatuloy ang mga pagpapahintulutang ng bisita, at maging makapagpasa-kaisip para sa mga solusyon at pagbago.
5. **Pagpapatulong sa Pagpapakilala:** Maging makatuwing na makipag-usap at makipag-alamin sa mga bisita ang kanilang mga nakararating na kalusugan, at maging suportivo sa pagpapakilala ng sarili.
6. **Pagsisilbi bilang Pagtugon sa Krisis

Kernel ng Pagbanggilang para sa Pagpapulihon

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagpapulihon na keramahan na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagpapulihon sa pamamagitan ng komuniteng pagsusuri. Ang mga modulo at panduan ito ay nakasunod-sunod na para sa paglilingkuran, pagpapuri, at pagpapulihon ng isang makatuwiran at mapagmamahal na pagtutugon.

Paghahanap at Pagpapaunlad

1. **Identifikasyon:**
- Naging malinaw ang iyong pagkakaalam sa mga bagay na nanghahanap ng pagpapulihon? Anum-anum ang iyong mga pagdududa, pakiki-alala, o mga kaligayahan na nakatago sa loob ng iyong sistema?
- Anum-anum ang mga aral at takdang pananalapi sa iyong mga patulad sa pasto?

2. **Pagsusuri:**
- Lumikha ng isang mapanagut na listang lahat ng mga bagay na naghahanap ng pagpapulihon, katulad ng: mga di-patunayan na paniniwala, mga damdamin na nakakapagpabigat, at mga pagsisikap na nakakapagkati.
- Pag-usapan nang maaari ang mga ito sa isang

makabayong at mapagmamahal na ambiencia, tulad ng isang matatag na grupong pagsusuri.

3. **Pagpapuri:**
- Araw-araw, pagkakaibigan, o pagkakasama ang mga bagay na nagbibigay ng kasiyahan at kaligayahan.
- Lumikha ng mga rihim at ritual na nagtutugon sa iyong mga damdamin at napapahusay sa pagpapuri.

4. **Pagpapulihon:**
- Subukang maging makatuwiran sa iy

I understand you want to apply the specified localization rules to your meeting materials. Since I can't directly access or edit files, I'll provide a general approach and examples based on your guidelines.

General Approach:

*1. **Word-for-word Translation for Simple Terms:** For everyday Filipino words and phrases, translate directly.*

*2. **Idiomatic Expressions:** Use natural Filipino expressions that convey the same meaning but sound more fluent and relatable.*

*3. **Cultural Equivalents:** If a phrase doesn't have a direct translation or sounds unnatural, find a culturally equivalent expression with the same intent.*

*4. **Preservation of Structure:** Maintain the original formatting, including numbering, bullet points, tables, and spacing.*
*5. **Lockdown Terms:** Always translate terms like "Recovery Kernel," "Naloxone," etc., exactly as they appear. Do not substitute or simplify.*
*6. **No Additional Content:** Only translate existing text; do not add new information or suggestions.*
*7. **Medical Terminology:** Translate medical terms accurately and directly, without softening their significance.*

Examples:

** **Original (English):** "This is a mandatory step in the Recovery Kernel."*
** **Localized (Filipino):** "Ito ay isang pakikipagpatulong na pagkakaibigan sa Recovery Kernel." (This directly translates to the meaning while sounding natural in Filipino.)*

** **Original (English):** "Do not run this module if you are experiencing a crisis. Seek medical help immediately."*
** **Localized (Filipino):** "Huwag mong gamitin ang modulong ito kung nakikita mo ang krisis. Humingi ka agad ng pagsusuri sa doktor." (This emphasizes urgency and*

maintains the directness of the message.)

Applying to Meeting Materials:

** **Agenda:** Translate each agenda item directly, ensuring clarity and conciseness in Filipino.*
** **Handouts:** Localize all text within handouts, including instructions, definitions, and examples.*
** **Slides:** Adapt slides by translating content, keeping visuals engaging while conveying information accurately.*
** **Discussion Points:** Restate discussion points in Filipino, encouraging participation and understanding from all attendees.*

***Remember:** Consistent application of these rules will ensure your meeting materials are accessible, culturally sensitive, and effective for your Filipino-speaking audience.*

I need more context to fulfill your request. Please provide the phrase you want to replace and the text or content where it's located within the Recovery Kernel framework. **For example, tell me:** *** **What phrase needs replacing?**** *** **Where in the document is this phrase found?** (e.g., step 3 under "Preparation", in a table header, etc.)** *** **What would you like it replaced with?** (a different phrase, a definition, or something else entirely?)** **Once I have this information, I can accurately translate and replace the phrase according to your guidelines.**	**# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan** **Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng pagpapahintulutang ito ay may dalawang bahagi: ang "Naloxone Access Blueprint" at ang "Find a Helpline Blueprint."** **## Naloxone Access Blueprint** **Ang Naloxone, na ibinibigyang-alamat bilang "antidoto sa overdose ng opiates," ay isang krimin at makulit na pananagut para sa mga narapata ng overdose. Ang naloxone ay isang medikamentong inihahain upang patulunin ang isang tao sa pagkaka-overdose, habang naghahanap sila ng kalusugan na pagsusuport at pagpapagbago.** **Ang "Naloxone Access Blueprint" ay isang sistemang mapanatili para makapagakses ng naloxone, ang mga dahon at ang pagsusuport sa pagpapatulong sa kalusugan. Ang mga paso ito ay nakasirang na:** **1. **Identifikasyon:** Tulek sa mga pamamagitan na makakapag-identify ng mga taong naghahanap ng tulong para sa overdose, at magbigay ng kapangyarihan upang makapagakses sila ng naloxone.** **2. **Pagsusuport sa Pagkaka-access:** Ayusin ang pagkaka-access sa naloxone, subalit maging mapagmalaki at maaaring makipag-alaga sa mga taong naghahanap ng tulong.** **3. **Kapangyarihan at Pagpapahintulutang:** Ipakita ang kapangyarihan at pagpapahintulutang upang maging makatwiran at mapagbigay ng tulong sa mga narapata ng overdose.** **4. **Pagsusuport sa Kalusugan:** Ayusin ang pagsus**

Ang biologi ay maaari nang makapag-bigay ng pag-iintindihan.	Ang biologiang ito ay mas malalim na makapag-unlad kaysa sa inihahawak namin.
Ang biologikal na pasiya na hindi makakapag-alala ang mga interaksyon sa pagsusuport sa pagsisikap, malalim na kailangan para sa pagpapatulong na panlapi ng kalusugan.	Isang pangkasong biologikal na pabasa na nagbago ng efektividad ng pagtutuyon sa comportment para sa maraming baka, na naghahangad ng malaking prioridad.
Hindi nakakapag-alala	**Pahintulutang Mahusay:** Ikinabibigyan ng alinman na pagkakaibigan sa inyong klinisyen ang mga ito.
Ito ay magaapay. (This means "This will work" in Filipino, conveying a sense of assurance and positivity.)	Ito ay nakatutulong sa pagpapasok ng malaking pagbabago para sa maraming individuong may ito na profil - ang pagtugunan ng baka magbaga sa kanilang kasundayin.
Kailangan mong gawin ang X. (Translation: You must do X.) **Note:** This translation follows the localization approach by maintaining a warm, direct, and non-judgmental tone suitable for peer support and harm reduction content. The phrase "kailangan mong gawin" conveys the imperative in a natural and idiomatic way in Filipino.	Natatanghal na karaniwang nakapagpapasok ang mga evidentia na nagpapatulong sa pag-prioritiza ng ito.
Ang pataw-pataw ay maaaring iwasan.	Ang patawag ay maaari na magbago.
Vulot ka muli.	Vulot uli.

Seksi 4: Pagpapaunlad at Pagpapatao

Ang pagpapaunlad ay isang prosesong nais na maging makatuwiran at mapagtingin nang malaya. Ang Recovery Kernel ay isang kaibigan sa paglilingkuran ng iyong mga pagkakaibigan at pagsusuri ng mga bagay na nakatuturo sa iyo ang pagpapatao at pagpapaunlad.

Magaing sa Pagpapaunlad:

1. **Identifikahin ang mga dahon:** Anong nangyari sa inyo noong panahon na ito? Ano ang mga bagay o situasyong naghatol sa inyo? Mag-iisa-isaya at magbigay ng kabuuan sa mga nakararating na pakiramdam.

2. **Pagpapatao:** Nagsimula ka ba sa pagpapatao? Iyon ay isang malaking pasahon! Nakakapagpasa ka ba ng mga di-maaaring bagay na naghahanap ng pagkakamit? Ang Recovery Kernel ay magtutugon sa iyong mga tanong at ipinagmamalaki ang mga solusyon.

3. **Pagsisiklab:** Alam mo bang may mga bagay na nakakapagpapatuloy sa iyong pagpapaunlad? Mag-iisa-isaya sa mga di-maaaring pagsisiklab at pagkakamit sa mga bagay na nagbibigay ng kasiyahan at kaligayahan.

4. **Pagpapakita sa ibang tao:** Ang pagpapaunlad ay di maaari pang maging makatuwiran kung hindi ito nakapagpasok sa iyong pagsasama. Sumama ka sa mga tatay ng pagsusuri at pagpapatao, at ipinagmamalaki ang iyong mga pakikipag-usap at pagtuturo sa ibang tao.

5. **Pagpapaunlad na pangkalusugan:** Ang kalusugan natin ay isang malaking bahagi ng pagpapaunlad. Sumama ka sa mga bagay na nagbibigay ng pagpapag

Ang Kompletong Pagtatawag ng Kerne ng Pulang (Recovery Kernel)

Panimula
- **Magsalita tungkol sa Recovery Kernel:** Una, ipakilala ang konsepto at ang pagpapasaya ng kerne sa komuniteng pulang.
- **Tugon sa mga Kahulugan:** Definisya at jelitrisa ang klase ng facilitadong galing sa kerne at ang kanilang papuri sa mga naunang banta sa pagpulang.

Bagong Pag-iinitor (New Initiation)
1. **Pagpapasaya ng Kalusugan:**
    - Pagtuklasan ng kalusugan at pagpapahayag ng mga tanyag at mga di-nagsisimula na pagkakaalam sa pulang.

- Pagpapaunlad ng kopresyon at pagpapakita ng pag-aakro sa galing ng kerne.
2. **Pagtuklasan at Pagpapahayag:**
- Mga tanong at pagtuklasan tungkol sa mga di-nagsisimula na konsepto at terminologia sa pulang.
- Pagpapasaya ng mga makatuwang na naratif at pagkakaalaman sa mga nakaraang pagsubok sa pagpulang.
3. **Pagtuturo at Pag-iinitor:**
- Ang mga modulong pagtutor at pag-iinitor ay may pagkakasunod-sunod na pagsasapaan at pagpapakita ng galing.
- Pagpapaunlad ng kopresyon sa pag-uugali at pagpapahayag ng mga makatuwang na naratif.
4. **Pagtuturo sa Komuniteng Pulang:**
- Pagpapatulong sa mga pulang na may mga kaalaman o pagkakaalam sa galing ng kerne upang maging mga facilitador.
- Pagtuklasan at pagpapahayag ng mga pangkasaysayan at mga pagkakaalam sa komuniteng pulang.

Mga Lungsod ng Pagpulang (Recovery Milestones)
- **Mga Mahusay na Pag-i

 # Ang Recovery Kernel: Isang Komprehensibong Pagtutuwang para sa Pagbago at Pagpapulihin

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pagtutuwang na nagpapatulong sa mga individuo sa kanilang paglalakbay habang nagdudala sila ng pag-aalaga at pagsisikap upang pulihin. Itong napapahintulutang maging isang makatwiran at mapagbigay-puso na pamumuno sa pagpapulihin, lalo na sa mga nakararating sa krisis at nangangailangan ng direkta at matagpuan na tulong.

Kailan at Paano Gamitin:

*- **Pagkakaibigan o Pag-usap:** Ang Kernel ay isang pangkalusugan para sa mga pag-usap at pagkakaibigan, lalo na sa mga situasyong nangangailangan ng direkta at malinaw na komunikasyon. Iyon ay nagpapatulong sa mga individuo na maging makatuwiran at mapagbigay-puso sa kanilang paglalakbay habang nakatutulong sa isa't isa.*

*- **Pagsisikap sa Pagpapulihin:** Kung may nangyari na nakapagpabigat sa kalusugan o*

kapangyarihan ng isang individuo, ang Kernel ay magpapatulong sa pagtugunan at pagpapulihin. Iyon ay nagbibigay ng mga strateji at takdang pulihin na puwedeng gamitin upang matugunan ang mga kailangan ng isang persona.

*- **Pagsusuri ng Mga Alternatibong Pagtutulungan:** Ang Kernel ay nagpapatulong sa pag-access sa mga makapagbigay ng tulong at serbisyo, tulad ng mga helpline at terapista. Iyon ay nagbibigay ng impormasyon at naisipang solusyon para sa mga nakararating sa krisis.*

*- **Pagsasama at Pagpapahintulutang:** Sa mga grupong pagpapulihin o komuniteng*

Ang sistemang Recovery Kernel ay nangangamit ng apat na dokumento na may mga kontent at propesya na nakapag-iintindihin sa pagpapahusay at pagbabalik sa kalusugan. Ito ang pagtatawanan ng bawat dokumento, ang pagkakaibigat nito sa ibang mga pagsasakop, at ang kanyang paglilingkod sa buong sistemang kerne:

1. **Ang Pagsisilbi at Pagpapahusay ng Recovery Kernel:**
   - Narrativa: Iisang makatwiran na pagtuturo tungkol sa konsepto at filosofiya ng Recovery Kernel, at ang mga prinsipyo nito sa pagpapaganda ng kalusugan.
   - Pagkakaibigan: Itong inihahai para sa mga bagay na dapat ipinagmamalaki at ipinagmalaki sa paglilingkod sa sarili at sa ibang tao.
   - Pag-aakro: Iyon ay nagbibigay ng pagkakasunod-sunod para sa pagpapatulong sa sarili at sa pagpapahusay, na nakapagbigay-daan sa buong kerne.

2. **Ang Mga Modulo ng Pagpapahusay:**
   - Narrativa: Ang dokumento na ito ay nagbibigay ng detalyadong pagtuturo tungkol sa mga modulo na may kakaibang propesya, tulad ng pagpapakilala sa sarili, pagpapatawa, at pagpapalagpasan ng kalinangan.
   - Pagkakananipulasi: Iyon ay nagbibigay ng mga stratejiya at teknika para sa pag-aaplyo ng modulo sa buong proseso ng pagpapahusay.
   - Kasuotan: Ang mga modulo na ito ay nakapagbigay-daan sa pagpapalaki ng pagsasama at pagpapahusay ng mga individuong nakatira sa kerne.

3. **Ang Pagpapaunlad at Pagpapatawa:**
   - Narrativa: Ang dokumento na ito ay nagtuturo ng mga teknika para sa pagpapatawa at pag

 # Kerne ng Pagbango sa Pagpapulang (Recovery Kernel)

Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerangka para sa pagpapulang at pagbabantay ng mga individu na nakatagpo ng kalusugan mental at/o naruhang pag-aari ng droga. Itong nagtutugon sa mga bisita sa paglilingkuran, pagpapaunlad, at pagpapulang sa kanilang pagkakaibigan at pagsisikap.

Bagong Simula:

1. **Pakiki-akto ng Pagbago: Tulungan ang mga bisita na makipag-usap at makilala ang mga bagay na nakatutulong sa kanilang pagbabago. Magbigay ng pananaw sa mga di-maipinagkaloob na**

aspektos ng kalusugan mental at pag-aari ng droga.

2. **Naging Nakatutong Komunidad:** Pagkatapos ng pag-usap, ipakita ang mga nakatutulong prinsipyo at teknisyo sa pagpapulang. Tulungan ang mga bisita na makilala at maging parte ng isang suportivo at pakikipagkapasya ng komunidad.

3. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** Ayusin at ipakita ang mga teknikal na alat at strateji para sa pagpapulang, tulad ng:
   - Pag-alala sa sarili at pagpapahusay sa pagtatanim ng pagsisikap.
   - Pagpapuri at pagpapaglingkuran sa pagsisikap.
   - Pag-alala sa mga di-maipinagkaloob na emosyon at pagpapatawa.

4. **Maging Nakatutong Suportor:** Araw-araw, tulungan ang mga bisita na maging nakatutong suportor sa kanilang sarili at sa ibang mga individu. Magbigay ng pagkain at pagsisikap para sa pagpapulang, at ipakita ang pagmamahal at pakikipagkapasya.

5. **Pagpapaunlad ng Pag-aari:** Tulungan ang mga

Ang buong aking libro - Edisyon Centurion. Biologi ng pag-aangkin, arkiitektura ng gene, MTHFR/COMT/CYP450, kasusang forensik, pagpapahintulutang panlapi, protokol sa oxytocin, epigenetikong lihim, tabla referensya klinikal, framework ng integrasyon ng AI.

Kapanahon na magutilin: Ang pangunahing teksto. Mga panolko'y babasahin ito habang lumalakad sila sa mas malalim na pag-iisip. Ang mga facilitador ay babasahin ang Part Uno (Chapters 1-3) makabag-araw ng pagsisimula. Ang Part Four (Appendix A) ay ang referensya klinikal na nasa ibaba ng bawat pakikipag-usap na protokolo.

Ang Recovery Kernel: Isang Gabay sa Pagbago at Pagpapahintulutang Panlapi

Pag-unlad ng Kerne at Pag-iinitio

1. **Pahintulutan ang Sarili:** Bago mag-start, oporbleh mo ang oras para makapag-reflect at pag-iisip. Nakakapagpasa ang mga bagay na nakararamdaman at nararamdaman mo ngayon.

2. **Tiyak na Pagpapahintulutang:** Piliin mo ang isang malubhang pagpapahintulutang na maaari mong gamitin kapag may pagkakamali o pag-iipon ng mga damdamin. Iyon ang iyong "kerne" sa pagbago at pagpapahintulutang.

3. **Maging Nakatuwiran:** Alam mo na walang mas malubhang o mas matapang na pagsubuka sa pagbabago. Ang pagsasama at pagtanggap sa sarili ay isang potensyal na dahon sa paglutas ng mga kalungkutang panlapi.

4. **Pahintulutan ang Mga Dahon:** Sumusuri mo ang mga bagay na nakakapagpasa ng pagkakamali at pag-iipon. Iyon ay ang iyong "mga dahon" - ang mga indikator ng pagkakamali at pag-iipon na nakatago sa iyong sistemang pagsisikap.

5. **Pagpapahintulutang sa Pagbago:** Samantala, mag-alok ka para sa pagbabago. Subukan mong i-implementa ang mga bagay na nakapagpasa ng pagkakamali sa iyong buhay. Baka may mga bagay na hindi mo maaari pang gawin o palitahin.

6. **Pagpapahintulutang Panlapi: Kung may pagkakamali ka, huwag mag-alala. Iyon ay normal at parte ng proseso. Sumama ka sa iyong kerne at pagpapahintulutang panlapi para malikha ang solusyon at pagbabago.**

7. **Tanggapin ang Mga Damdamin
Nakapag-alala ka sa pagpapulong sa pagbakahe at pagpapahintulutang ng pagkakamiting? Ang *Recovery Kernel* ay isang komprehensibong keramahan na nagtatangka na tulungan ang mga individuo sa kanilang pagbabalik sa kalusugan at pag-unlad. Ang libro na ito ay isang panduan para sa mga pulong at pagsasapaan ng pagkakamiting, na nagbibigay ng mga stratejiya at teknika upang matugunan ang mga kahilingan ng baka'y naghihintay.

****Ang Pagsisilbi ng Recovery Kernel:****

1. **Pag-unlad ng Pagkatulad:**
- Tanonin ang mga bagay na nakatutulong sa iyong pagkakamiting at pagbabalik sa kalusugan.
- Idolora at ipinagmamalaki ang mga positibong pagkakaibigan at pagkakaibigang pagsisikap.

2. **Maging Nakatuwang na Pulong:**
- Pag-aralan ng mga makabagay na narinig o nakakita, at pag-isipan ng kanilang aplikasyon sa iyong buhay.
- Pag-usapan sa grupong pulong upang makahanap ng komunsyon at pagkakaibigan.

3. **Pagpapaunlad ng Strategiya:**
- Idolora ang mga nais na natutunan at ipinagmamalaki ang mga nakapagbigay ng kapayapaan at kaligayahan.
- Pag-aralan ng mga bagay na nakatutulong sa pagpapahintulutang ng sarili, tulad ng pagpapasaya at pagpapakapaw.

4. **Maging Nakatuwang na Pagsisikap:**
- Pag-usapan ng mga makabagay na nakatutulong sa pagpapalagay ng sarili at pagbabalik sa kalusugan.
- Pag-isipan ng mga bagay na dapat gawin upang maging mas malalaking tulongsa, tulad ng pagpapaunlad ng mga bagay na minamahal

 # Sistemang Pangkabuhayan ng Recovery Kernel

Panimulakin sa Pagpapahusay ng Kalusugan at Pakikipagkapasansan

Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan na nagtutugon sa pagkakaibigat ng mga individuo sa kanilang pagpapahusay at pakikipagkapasansan. Ang sistemang ito ay may dalawang pangkas: ang *Meetup System* at ang *Support Network*.

1. Meetup System

Ito ay isang strukturang nagpapatulong sa mga naaapayon na nakatago sa komuniteng kanilang pinagmulan upang magkaroon ng mga sesyonal na pag-usap at pagpapahusay.

1. **Piliin ang Pagkakaibigat:**
   - Tanyag pangyarihan ng pag-usap: Mula sa personal na naratif hanggang sa mga diskusyon tungkol sa mga isyu sa kalusugan at pakikipagkapasansan.
   - Gabay sa piliin: Pwede ninyong gamitin ang isang simula o kuwentong pagsisiklab upang maging mas malinaw ang pag-usap.

2. **Magpapatuloy sa Pag-usap:**
   - Sesyonal na Durasyon: Mula sa 1 ora hanggang sa 2 oras, naging malapit at matutuwang ang oras para sa mga nakatago na diyalogo.
   - Pagpapahusay ng Kalusugan: Ang mga natatagpuan ay nagtutulong sa isa't isa upang makita ang mga solusyon at pagkakaibigat sa kanilang pakikipagkapasansan.

3. **Pag-iwan ng Sesyon:**
   - Sumunod na Pag-aaklas: Habang nagsisilbi ang mga naaapayon, magpapatuloy silang mag-iwan ng mga kabuuan at refleksyon sa pagkakaibigat.
   - Pagpapahusay ng Kalitaan: Pwede ninyong gamitin ang isang simula

Ang Ikaapat na Dokumento sa Isang Paket:

1. **Pagpapasaya ng Pagpupulong ng Facilitador:** Ang tamang script para sa pagpapaunlad ng mga pagpupulong, na nagbibigay ng aral at panduan sa pagtugunan sa mga kahilingan ng mga mananatili sa pagkakaibigan.

2. **Sistemang Pag-access ng Protokol (Symptom Index at Tres Trek):** Nakakapagpasa-alam ang mga simptoma at nagbibigay ng tatlong trek para sa pagpapatawa, na may komprehensibong biblioteka ng protokol para sa pagtugunan sa mga kalusugan at pagkakaibigan.

3. **Kartas ng Mananatili:** Isang simpleng kartal na nagpapatulong sa mga mananatili upang maipahayag ang kanilang mga damdamin, pag-aari, at mga tiyak na pag-iisa.

4. **Core Curriculum ng 12 Pagpupulong:** Ang tamang pagsasapaan para sa pamamagitan ng 12 pagpupulong, na nagbibigay ng komprehensibong aral at pagpapatawa para sa pagbabago at pagpapulihin.

Kailan ang ginagamit: Sa lahat ng regulang pagpupulong.
Ang pagsasabi ng facilitador ay lalathin direktong sa mga nakatuturo. Ang sistemang navigasyon ay gamitin sa panahon ng magkakaibang pulung upang ipinagpatuloy ang mga protokol. Ang kartong mananatili ay inihahandog sa lahat ng mga nagsasimula na tatay para sa pagpapakilala.
Nangangailangan ng oras na 60 hanggang 90 minutong pag-usap para sa bawat pulong.
Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbalik sa Kalusugan

Panimula

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-paghahandog na nagtatangka na tulungan at pagpapahintulutang ang mga individuong nasa pagsasama ng pagbalik sa kalusugan. Ang kerne ng framework na ito ay nakatutunay sa paglilingkuran, pagpapakilala, at pagpapaunlad ng mga makapagpabuti, mga mananatili, at mga

pagsasama ng pagbalik sa kalusugan. Ang mga modulo at panduan na ito ay inihahai upang maging isang makatuwang na tulong sa paglilingkuran at pagpapakilala ng mga individuong nasa kanayun ng pagsasama at pagbalik sa kalusugan.

Bagong Pag-iinitor (Onboarding)

1. **Pag-usap sa Kalusugan: Umalok sa isang maipagmamalaki at malikot na konversasyon tungkol sa kalusugan at mga nakararating na pagkakabigat. Tuwing may katanungan o pagkakaalangan, ipagpatuloy ang pag-usap sa kalusugan nang maipagmamalaki at malikot na banta.**

2. **Pagpapahintulutang sa Pagbalik: I-explain sa mga individuo ang konsepto ng pagbalik sa kalusugan at ang kanilang papel bilang pagsasama. Tuwing may kailangan ng tulong o pagpapakilala, amini ang kanilang emosyon at tiyak na ipagpatuloy ang pag-usap.**

3. **Pagpapaunlad ng Kompetensya: I-assess at identifika ang mga bakanteng kompetensya at pagkakaibigan sa pagsasama ng pagbalik sa kalusugan. I-providha ang mga modulo at pagpapakilala na may tumutugon sa kanilang mga kailangan, tulad ng:**
- Pagpapah

 # Pagpapakilala ng Recovery Kernel: Ritual para sa Pagbabago at Paglilingkuran

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsasapaan na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagbago at paglilingkuran sa kanilang kalusugan at kalikasan. Ang ritual na ito ay isang pandamaan upang makilala ang sarili, maging nakatuwiran sa pag-aaklat ng mga kagubatan, at lumakad sa pagbabago na positibo.

****Ang Ritual:****

1. **Pagsisikap para sa Pagpapakilala:
- Simula, mag-iisa ka at makigla sa sarili mo. Isipin ang mga bagay na nakatutulong sa iyo sa pasto at ang mga di-kinahanglan na pagkain o pag-aari sa iyong buhay.
- Humintad ng mga salita o pangyarihan na nagbigay ng pakiramdam ng kaligayahan, kapayapaan, at pagpapuri sa iyong sarili.**

2. **Pagsusuri ng Mga Kagubatan:
- Isipin at lumikha ang isang listahing mga kagubatan na naghahanap ng pagbabago sa iyong buhay. Ituloy ang mga bagay na nagdudula sa iyong kalusugan, relasyon, at kalikasan.
- Pagkatapos, piliin at prioritihin ang mga kagubatan na gusto mong isama sa iyong paglilingkuran at pagbabago.**

3. **Pagsasapaan at Pagtuturo:
- Sumama ka sa komuniteng-pagsusuri at talakayin ang mga kagubatan mo sa malikot. Umaskul sa mga di-kinahanglan na bagay at**

pag-aari na nagdudula sa iyong kalikasan.
- Pagkatapos, mag-iisa ka uli at isipin ang mga alternatibong solusyon o bagay na maaaring ipadala para sa mga kagubatan mo.

4.

Pagpapapuri at Pagsasama sa Pagpulong sa Pagbago

****Para sa mga tatay at mamahaling mananalitik:****

Ang *Recovery Kernel* ay isang komuniteng-pagpapulong na may tiyak na pagtutuwing na magbigay ng suport at pamamahala sa mga nakatago sa pagkakaibigan, pakikipagpalat, at pagbago. Sa kaunlaran nito, makakapag-usap kayo, makakakilala sa isat-isa, at maging tulong sa isa't isa sa paglutas ng mga kasinungalingan at pagkakaibigan.

****Ang mga Pananalitik at Mga Tiyak na Pagtutuwing Natin:****

1. **Pagpapuri (Acknowledgement): Nagpapasalamat tayo sa lahat ng naging katapusan ng kasalanan o kaligayahan, at nagpapatulong sa isa't isa upang makipag-usap nang maipinagmamalaki.**
2. **Pagsasama (Connection): Nakikipagkaisa tayo sa pag-iwanan ng mga eksperyensya at naratif, nakatutulong sa isa't isa na malaman ang isang malaking bagay: walang tatay o mamahaling pagsisikap.**
3. **Pakikita (Expression): Nakakapagbigay tayo ng espesyal na pananaw sa mga nangyari, at nakatutulong sa isa't isa na maging mas malinaw at mapag-iisip.**
4. **Pagpapaunlad (Growth): Nagtutugon tayo sa mga bagong ideya at pagkakaibigan, at nagdudala ng kalusugan at kaligayahan sa ating mga buhay.**
5. **Mga Brain Type: May mga katangahang tinatawag na "brain types" na nagbubukod sa pag-iintindihin at pagpapuri ng isang isa't isa, ngunit lahat natin ay may karapatang maging sarili at makipag-usap nang maipinagmam**
****Kailan ang Type Card ay ginagamit: Sa lahat ng pagkakataon, sa lahat ng pagsasama. Ang Kartong Tipik na Inihahandog ay inihahangad sa pabuking pamoya. Ang apat na nakasampel na pag-aari ay iniread ng facilitador noong unang sesyon upang makapag-alala sa format.****
Nasa 15-20 minuto ang oras na inihahain para sa "Recovery Kernel" sa bawat pagpupulong, na naglalaman ng standard na format.
 # Kerne ng Pagbango sa Pagpulang (Recovery Kernel)

Panimulakin ng Kerne

Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramae na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagbago at pagsisikap upang pulangin ang sarili. Itong narresto sa isang makulay at mapagmamalaki na proses na ayusin ang mga kailangan at kapangyarihan ng baka, at ipakita ang pagpapasigla at pagpapahintulutang sa pagbago.

Bagong Pananaw at Pag-iisa

Bago magpapatuloy, hinihimok natin ang isang bagong pananaw. Subalit bago maging makatwiran ang lahat, kailangan mong maging malinaw sa iyong mga damdamin at pakikipag-usap sa sarili.

1. **Identifikasyon: Anot sa iyong mga damdamin at isyu. Ano ang nagsasakri sa iyo? Ano ang kinakahanglan ng pagbabago?**
2. **Pagsisikap: Tuloyin ang pag-iisa at pagpapasigla. Mayroong kahangalan sa iyong mga pinagmulan, ngunit wala kang kailangan na maging nakalimutan.**

3. **Pagpapaunlad: Lumakad sa isang bagong daan. Magtutugon ka sa mga bagong pagkakataon at pagpapahintulutang.**
4. **Pagsasama: Hiwag na mag-alala sa pagkakaibigat ng lahat. Ang pagbago ay isang solibing paglalakbay, at ang kapayapaan ay maaari pang makita sa pagtugon sa baka mo'y narito.**

Mga Lungsod ng Pagbango

1. **Naloxone (Narcan) - Ang Tuwa sa Kalusugan:**
Naloxone ay isang antabuto na nakakapagpapalimut ng efekto ng opiates sa tuwa at pag-iisa. Iyon ay isang mak

 # Pambansang Aktividad para sa Pagpapulupot (Recovery Kernel Activity Library)

Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan ng mga aktividad na may tiyak na pagtutuwing na makapagbigay-pago, makapagkapatid at mapagbaya sa pagpapulupot. Ang mga ito ay nakasunod sa kaalaman at mga prinsipyo ng pagpapulupot na napakatulong sa maraming individuong nangangailangan ng paglilingkuran at kapayapaan.

Bagong Mga Aktividad para sa Pagpapulupot (New Recovery Activities)

1. **Pagsasalamat at Pagsisikap:**
- Inspire: Humawag sa mga naaaring na nararapat pang magpasya ng pagpapuri at pasasalamat sa mga bagay at kapacitang nasa kanilang kontrol.
- Mula sa araw, pagsalitaan ang isang diariong pagpapuri upang makapag-reflect sa mga bagay na narito at nakatago sa araw-araw.

2. **Maging Nakatutulong na Tatay/Ina:**
- Pagkaisa: Tuwing may pagkakaibigan o pamilya na nangangailangan ng tulong, ipagpatuloy ang pagpapuri at pagmamahal sa kanila.
- Pagtutulungan: Ayusin ang mga pag-aari at pagtutulong sa paglilingkuran ng mga kasapahan o pamilya na nangangailangan.

3. **Pagpapuri sa Kalikasan:**
- Pananagutan: Lumingon at maging nakatutulong sa komunitang ikaw at ang kalikasan na nandito.
- Paglilingkuran sa mga pinagmulan ng pagpapuri, tulad ng paglalakbay sa alam, pagtatanim ng taniman, o pag-iisa sa gabi upang makita ang di-dala ng panahon.

4. **Maging Nakatutulong na Komuniteng:**
- Pagkaisa: Sumama sa mga pulong at g
Kerne ng Pagbangon: 50 Aktividad para sa Pagpapalakpakan at Pagpapuri

Ito ay isang komprehensibong kerangka para sa pagkakausap sa pagbangon at pagsusuport sa komunidad, na nagtatanghal sa 6 kategori ng mga aktividad na may nakatutulong na impakto sa kalusugan at kaligayahan.

****Ang mga Kategori:****

1. **High Energy/Warrior (Matatag na Energya): Aktividades na nagpapatulong sa pagpapalaki ng enerhiya at pagkakaibigan.**
2. **Grounding/Worrier (Nasa Pasiensya): Mga ritual na nagtatanghol sa presensya at minamahalang pag-iisa.**
3. **Connection (Koneksyon): Mga interaksyon at pagkakaibigan na nagbubukod sa pagkakaibigat at pagpapalagay ng kalusugan.**
4. **Brain Activation (Aktivasyon ng Brain): Aktividades na nagpapatulong sa pag-unlad ng mental na kabisaan at kreatividad.**
5. **Dopamine Replacement (Pagsasubstitusyon ng Dopamin): Mga rutina na nagtatanghol sa pagpapalagay ng dopamin, ang "hormon ng kaligayahan".**
6. **Outdoor (Lantad na Kalikasan): Paglalakad sa alam, pag-aaklas sa naturang nakatutulong sa pagpapuri at pagpapalaki ng pananagutan.**

****Format ng mga Aktividad:****

*** **Time:** Ang nangangailangan na oras para sa aktividad.**
*** **Space Requirement:** Ang mga makatuwing o makapagpakita ng espesyal na lugar para sa aktividad.**
*** **Energy Level:** Na ang intensidad ng enerhiya na inihahain (nabaan, moderado, malalaking).**
*** **How-to Script:** Ang paso-paso na panduan para sa implementasyon ng aktividad.**
*** **Neurochemical Mechanism Explanation:** Ang simpleng pahayag tungkol sa mga neurokemikal na n**
****Kunano ang Paggamit: Isang aktividad sa bawat pagkakataon — nang may pagbabago ng fase o bilang pagsisimula ng Fase 3. Ang facilitador ay nagbasa sa energya ng kalikasan at nag-aalok nito deposito sa tabing referensya para sa pag-usap.****

Isang efikas na paggamit ng Recovery Kernel ay nangangailangan sa mga panahon na may pagbabago ng fase sa pagpapulupot. Sa pagkakataon na ito, ang facilitador ay nakakakilala sa dinamika at energya ng kalikasan. Sila ay humuhusay sa pag-aalok ng malapang na pandiagdaan para sa pagpapaunlad ng mga mamahaling pagsisiklab sa pagpapulupot.

Ang mga aktividad na ito ay maaari na isama nang may pagbabago ng fase, katulad ng paglapat ng isang bagong pagsisiklab o pagpapasensya sa isang nakalimutang di-pagiisip na pagkakaibigan. Ang facilitador, na naghahangad sa kalusugan at kapayapaan ng kalikasan, ay nagbasa sa mga sinasabi at gestos ng mga pinaunlad. Ayon sa ito, sila ay nakakapag-alok ng malapang na pag-usap o pagsisiklab na madaling maipahayag at makapagbigay ng katuwaan sa kalikasan.

Ang tabing referensya para sa pag-usap ay isang makapagbigay ng aral na alat na nagpapatulong sa facilitador sa pagpili ng malapang na pagsisiklab na nakakapagpapasaya at nakakapagpapaunlad sa mga mamahaling pagsisiklab.
Nangangailangan ng 3-20 minuto para malakas ang paglams lamang nito, habang nagbasa at nakikipaginteraksyon sa mga aktividad.
 # Kerne ng Pagbango sa Pagpapulihon

Panimula

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagpapulihon na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagpapulihon sa pamamagitan ng komposisyon ng mga modulo at pagsusuri. Ang kerne nga ito ay may roon sa pagpapaunlad, pagpapakilala sa sarili, at pagtatangka sa pagbabago. Ang mga modulo ay nais na magbigay ng direkta at makapangyarihan na pag-aakro sa mga individuong naghahanap ng pagpapulihon, upang mapahintulutang silang umaklas, umalok sa pagbabago, at lumingon sa mas malalaking buhay.

Bagong Pananaw at Pagpapuri sa Sarili

1. **Pagsusuri ng Naratif mo: Inihayag ang iyong naratif, mga pakiki-alaman, at mga pagkakaibigan na nagtutugon sa iyong paghahanap sa pagpapulihon. Nakakapagpasa ang mga ito para sa isang makatuwiran at malinaw na pagsusuri ng iyong mga pakiki-alaman.**
2. **Pagtatangka sa Sarili: Pagkatapos ng pagsusuri, umalok sa pagtatangka sa sarili. Anunsyo ang mga bagay na inaasahang matugunan at ipinagmamalaki sa iyong mga pakiki-alaman.**
3. **Pagsisilbi ng Mga Modulo: Subukang maging makatuwirang at mapagbigay-pansin sa mga modulo na ipinapahintulutang ito'y lumingon sa iyong sarili at umaklas sa mga di-kailangang bagay.**
4. **Pagpapasya at Pagbabago: Lumingon sa mga natutunan at pagkakaibigan na nagtugon sa iyong pagpapulihon. Sumunod sa mga ito para sa isang mas**

 # Recovery Kernel: Psikodrama sa Pagbango ng Kalusugan

Ang Mga Laman nito

1. **Pahintulutang Pananagutan:**
- Ayos ang mga makatuwang na nararapat bang mag-alok ng pananagutan sa kanilang pagpapasaya at kalusugan.
- Tulisin ang mga bagay na ipinagmamalaki at ipinagmalaki ng bago nating sarili, at ang mga bagay na kailangang iwasak.

2. **Pagsisiklab sa Sarili:**
- Mag-ingat sa pagpapasaya ng mga di-katalitang narrav at isyu.
- Pag-iisipan ang mga epekto ng mga nakaraang desisyong pinagpatuloy, at ang mga bagay na natutunan sa lahat ng ito.

3. **Pagsusuri ng Mga Narrav:**
- Isipin at pagsusuri ang mga narativo na nagsasapradala sa kanilang pagkakaibigan at relasyon.
- Pag-alala sa mga di-paya at di-panatiliang narrav, at ang mga bagay na nakakapagpapaliwanag ng kanilang pagkakamali.

4. **Pagsasama at Pagtuturo:**
- Maging makatuwang na makisama sa isang malikot na pamamagitan upang maipahayag ang mga di-saya at di-panatiliang narrav.
- Tulisin at pag-usap ang mga epekto ng mga nakaraang desisyong pinagpatuloy, at ang mga bagay na natutunan sa lahat ng ito.

5. **Pagsisiklab sa Pagpapatao:**

- Pag-iisipan ang mga bagay na nagtatag sa kanilang pagpapatao at pagpapasaya.
- Maging makatuwang na mag-alok ng pananagutan sa mga di-katalitang narrav at isyu, at sa mga bagay na kailangang iwasak.

6. **Pagsus

Ang Recovery Kernel: Modulo at Pagpapatakbo

Ang mga modulo na ito ay isang komprehensibong kerangka para sa pagpapahusay ng pulang panlapi, na nagtutugon sa mga kailangan ng kabuuan at pagpapatawa. Ang 90-minuto ng sesyon ay nakasirang sa limang modulo na patulad:

1. **Ritual ng Obserbasyon (Baby Powder / Pag-aakma ng Substancia):**
   - Isang simula sa pagpapahusay ng pag-aakma at pagtatangka sa mga di-makatwiran na ideya tungkol sa pagkainom o pag-iintindihan ng sarili.

2. **Simulasyon ng Stigma (Meth Face → Paglilingkuran sa Kalusugan):**
   - Nakakapagpapalagay ng mga di-makatwiran na imahin at pag-iisip para tumutugon sa stigma at diskriminasyong nararapat na makasama sa mga nakatago sa kalusugan.

3. **Dekonstruksyon ng Kliché (Forgive and Forget / Scarlet Letter):**
   - Pag-aaral ng mga kliché at pagtatangka sa mas malinaw na pagpapahusay sa pagpatao, pagkakamit, at pagpapatawa.

4. **Ang Bust (Drama sa Buong Gabis):**
   - Isang interaktibo at dinamiko na drama na nagpapatulong sa mga nakatago na emosyon at nararapat na pag-iisip. May mga rol na kartas at apat na scene para sa pagpapahusay sa pagtatangka at komunikasyon.

5. **Paglaksanin (Healing Enactment):**
   - Ang pinagmulan ng lahat ng pagpapahusay, na nagpapatulong sa mga nakatago na lihim at nararapat na pag-iisip na maging mas malalaking katwiran.

**Kailan ang Pinagmulan ay Nagagalak: **

Huwag gawin ang "The Bust" magkaka-buwan malalaki ang pagtataas ng energya. Hindi isama ito bago pa 4-6 pangkot ng pagsisiklab sa pagpapaunlad ng pagpaputol sa sarili. Samantala, aking tapos sa lahat ng sesyon, aking magkaisa sa Paglilingkod sa Pananagut. Ang checklist para sa pagtatagang nakatago sa Seksi 3 ng guide ay kailangan nang ipinagpatuloy bago katapusan ng isang sesyon.

Nangangailangan ng oras na 90 minutos upang makapag-alalaan ang buong kerne at magsimula ang mga individu na magkakaibang modulo, baka 15 hanggang 25 minuto para sa cada.

Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbango ng Sarili

Panimula

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na may tiyak na pagtutulungan para sa mga nakatagpo ng kailangan ng pagbabago at pagpapahintulutang sa pagbango ng sarili. Ang kerne nito ay nagbibigay ng mga alinman at pandamaan upang makapag-aral, maging resiliante, at lumakad sa paglilingkuran ng pagbabago.

Bagong Pananalapi para sa Pagbango ng Sarili

1. **Identifikasyon:** Unahin, ipakita ang pagpapahalaga sa sarili at pakikipag-

usap sa mga kailangan. Baka may mga bagay na kailangang tapusin o isama sa iyong paglalakad.

2. **Pagsisilbi ng Pag-aaklat: Lumapit sa isang makatuwiran at mapagbigay-puso na tatay/manunuri, kaibigan, o profesional na maaari kang maging pag-aaklat. Tanyag na pagsusuri ng iyong mga pagkakaibigan at pagsisilbi sa iyong kalusugan at kapayapaan.**

3. **Pagpapaunlad ng Pananalapi:**
- *Maging Nakatuturo*: Aral ang mga aral na nakamit sa pananalapi, resiliensya, at pagpapahintulutan.
- *Pagsisilbi ng Pag-aaklat*: Ipatuloy ang pag-uusap at pagtuturo sa iyong paglalakad.
- *Pagpapasaya at Pakikipagkapayapaan*: Subukang maging makatuwiran at maipahintulutan sa mga oras ng kasamahan at pagsisilbi.

4. **Pagsisilbi ng Komunidad:**
- *Pakikipag-usap*: Sumama sa grupong pagsusuport o komuniteng-pagsusuport upang makahiwalay at makapag-usap ng iyong

 # Sesyon Kreativo para sa Pagbago ng Kalusugan

Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagbabago at pagsisikap upang makipagpatuloy sa kalusugan. Ang sesyon kreativo ay isang kaibigan at mapagbigay-pakikipagkaisa na modulo na nagtutugon sa mga diwa at kapangyarihan ng individuong upang lumapit sa kanilang mga makatuwang na pagbabago.

Bagong Panahon, Bagong Ikig:

1. **Pagsisikap para sa Pag-iwan ng Mga Diwa:**
- Inirerekomenda na umalis ka sa mga bagay at kapayapaan na nagtutugon sa iyong natitirang mga diwa. Mag-isa, mag-ingat, at pag-iwanan ang mga isyu na nakakapagdamdamin ng iyong kalusugan.

2. **Pag-alala at Pagpapasya:**
- Lumapit sa isang kaibigan o tutuon na makapagbigay ng pagsuport at pagpapasya. Sabihin mo ang mga diwa at mga pakikipagkaisa na nakatira sa iyong isip, at humingi ng tulong upang ito'y maipaliwanag o ipakita nang mas malinaw.

3. **Maging Nakatuwang na Naratif:**
- Isipin ang iyong mga makatuwang na naratif at pagkakaibigan na nagtutugon sa iyong pagbabago. Ang mga ito ay magpapahintulutulot sa iyo na lumapit sa mga diwa at kapangyarihan na nakatira sa iyong sarili, at magbigay ng pagsasaya sa iyong paglilingkuran.

4. **Pag-iwanan at Pagpapakilala:**
- Lumapit sa isang malingking na espesyal na paraan upang ipaliwanag ang mga diwa at kapangyarihan na nakatira

Ang Pagsasapag ng Recovery Kernel: Isang Araw ng Pagpapahintulutang at Pagpapakilala sa Sarili

1. Cheer Section (Tigang Panahon ng Pagpapuri)
- **Unang Runding: "Nandito ako, nakatutulong sa sarili ko, at nagsasama akong magkakasama sa paglalakbay."**
- **Kaniin: ** "Ako'y may kapangyarihan at katuwiran. Ako'y maaaring maging malalaking tulong sa sarili ko."
- **Tuhod: "Mabuhay! Magkakaisa tayo, at magpapatuloy ang paglalakbay natin!"**

2. Memory Ritual (Ritual ng Pagpapahintulutang sa Pamamagitan ng Salita)
- Pagsalinan ng mga salita na nagtataas sa loob ng isang malinaw na pakiramdam.
- Pagbasa ng sentensya: "Ang aking mga nakararamdaman at nakakapagpapasaya ay nasa aking kontrol."
- Pag-aaklat ng mga salita sa isang kasipagan: "Ako'y may mga yadong na nagpapatuloy sa aking paglalakbay, at ako'y makakapagbago."

3. Music Therapy Round (Sesiyon ng Musika at Pagpapuri)
- Pagtatawanan at pagpipigay ng mga lagu na may kakaibang kapayapaan o inspirasyun.
- Pag-iisa ng mga awit na nagbigay ng pakiramdam ng kaligayahan at pagpapuri sa sarili.
- Pag-usapan ang epekto ng musika sa emosyonal na kalitaan.

4. Culture Conversation (Konversasyon sa Kalikasan at Pagpapuri)
- Pag-usapin ang mga paboritong bagay, pagkain, o ritwal sa loob ng grupo.
- Beer (o ibang pambansang halama) konversasyun: "Ano ang nakakapagbigay ng kaligayahan
****Kapan ay gamitin: ** Una sa buwan - ang kreatibong komplemento sa sesyon ng psikodrama. May naisang gawing ito sa tamang buwan para sa mga grupong na napapahintulutang magkaroon ng natatagpuan na kalidad, o puwedeng isama at pag-alterna buwan-buwan.**
Nangangailangan ng oras na 120 minuto upang matulunad ang Recovery Kernel.
 # Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Panlapi

Panimulan

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagpapahintulutan na nagtatangka na tulungan ang mga individuong nasa pagkakaalaman ng narikot, depresyon, at iba pang kalusugan mental. Ang kerne ng programa na ito ay nakatutunang magbigay ng makatuwiran at kapayapaan sa mga naaaring pagkakamali at pag-aalinlangan.

Bagong Panlapi para sa Kalusugan Mental

1. **Pahintulutan at Pagpapahintulutan:**
**   - Datangin ang mga pulong ng komuniteng panlapi bilang kaibigan at makatuwirang samantala.**
**   - Tuwing may pagkakamali o pag-aalinlangan, ipagbigay ng oryentasyon at pagsusuri sa mga alternatibong solusyon.**

2. **Pagtutugunan sa Narikot at Depresyon:**
**   - Edukasyun: Pagtuturo sa mga individuo tungkol sa narikot, ang kanilang epekto, at ang mga alternatif na pagpapahintulutan.**
**   - Pagpapakilala sa Mga Alternatibong Medisyina: Ipakita at ipagbigay ng makatuwiran sa mga terapi at medisyin na alternatiba para sa narikot at depresyon.**

3. **Maging Nakatutulong at Nakapagpapa-alala:**
   - Pagpapahintulutan ng Katuwiran: Tulungan ang mga individuo upang makatuklasan at maging katuwiran sa kanilang kalusugan mental.
   - Pagpapakilala sa Mga Sumber ng Suport: Ipagbigay ng lista at diyalogo sa mga grupong panlapi, konseleryo, at serbisyo sa komuniteng may pagtutulong.

4. **Pagpapahintulutan ng Pananagut:**
   - Tuwing may pagkakamali o pag-aalinlangan, ipagbigay ng oryentasyon sa mga

Scriptos ng Playwright para sa Recovery Kernel

Panimulakay sa Mga Eskenyo ng Pagpapulupot

1. **Pag-install at Konfigurasyon:**
   - Instala ang Playwright sa iyong sistemang operasyon at langguha ng kodigo.
   - Konfigura ang mga parameter para sa koneksyon sa database at akses sa API.

2. **Pag-create ng Mga Personas:**
   - Buat mga persona na nagpapahintulutang maging maaari ang simula ng mga eskenyo. Ang mga persona ay nagtatangka sa pagpapaunlad ng karakter at historya ng pagsusuri.

3. **Simulasyon ng Pag-access sa Servisyo:**
   - Simula ang pag-access sa servisyong online na narrelate sa pagpapulupot, katulad ng mga platform para sa kausap o konsulensya.
   - Ugarapin ang interaksyon ng usuario sa sistemang ito, simulang maging maaari ang pag-input at pag-download ng informasyon.

4. **Test ng Mga Kasus ng Pagpapulupot:**
   - Implementa mga eskenyo na may mga scenario ng pagpapulupot, katulad ng paghahanap ng tulong, pagtatawagan sa hotline, at pag-access sa mga makapagbigay ng pagsusuri.
   - Test ang responso at efektividad ng sistema sa pagtugunan sa mga kasus na ito.

5. **Analisas at Optimizasyon:**
   - Analiza ang datang nabuo sa pag-test para sa mga area na may kailangan ng pagpapahintulutang o pagbabago.
   - Optima ang scriptos at eskenyong Playwright para maging mas efikiente at maaaring makapagbigay ng mas maganda ng resulta.

6. **Dokumentasyon at Pag-iwanan:**
   - Dokumenta ang mga proses at hasil ng pag-test para sa futuno na referensya at pag-iwanan.
   - Iwaran ang scriptos at eskenyong final na formatin sa pagsusuri o timang pagpapul

**Set of 7 Pangkasong Pambayad: Ang Mga Konversasyon at Pagpapatunayan sa

Kalusugan ng Panlapi**

**Ang Mga Pangkasong Naipinagkaisa:**

1. **Ang Huling Konversasyon**
- Nakakapag-pakit sa pag-aalinlangan at pagpapatawa ng isang pagsasalamat na pakikipag-usap sa panahon ng paglalaan.

2. **Ang Pag-aaplikar sa Trabaho**
- Isang naratif tungkol sa paghahanap ng kaayusan at ang mga desisyon na may papuri o kaligayahan.

3. **Museum ng Pili**
- Ang mga karakter ay nakikita sa isang di-mapagbabago na museo, nagsusuri ng mga pili at konsekuensya nito.

4. **Ang Pagkain**
- Sa isang kasipagan, nakakapag-pakit ang mga kalusugan at pag-iisa ng pagsasama sa pagkain.

5. **Ang Paghahandog**
- Ang isang mahusay na naratif tungkol sa pagpapasensya at pagtatangka sa kapayapaan.

6. **Ang Pagsasendeng**
- Isang kuwento ng pag-aakusas at pagpapatawa sa di-mapagbabago na desisyon ng hukom.

7. **Ang Pagbasa (at Pagtanggap)**
- Ang isang pagsasalamat na epik, kung saan ang isang manunuri ay nagsasabi sa kanyang mga pakiki-pakiramdam at pagpapatawa.

**Paket ng Materyal:**

- **Kartas ng Karakter: May nakapagpapatulong na impormasyon tungkol sa rol at pagsisikap ng bago mong karakter.**
- **Script na Nagbibigay ng Direksyon: Ang buong nakasulat na kuwento, may beat markers para sa pag-aalok ng oras.**
- **Paguusap sa Paglalaan: Mga tanong upang patuloy ang**
Kapananong pagkakaibigan: Sa bloko ng Playwright Session sa Creative Session.**

Ang facilitador ay magpapresenta ng 2-3 opisyon at mag-aari ng grupo na piliin. O, ang facilitador ay maaaring isama ang isang opisyong base sa kinakailangan ng grupo sa anumang sesyon.
Nangangailangan ng oras na paglalakad: 15 minutong bago o 20 minutong may pagprapra at pag-debrey**
 # Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbango ng Sarili

Panimula

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na nagtatangka na tulungan at ipinagpatuloy ang mga individuong naghahanap ng pagbango at pagpapurihin sa sarili. Ang kerne ng framework na ito ay nakatutunay sa ideya na ang pagbango ay isang proses, at kung ano ang kailangan para mapahintulutan ang mga taon upang maging malalaking at makatwiran.

Bagong Pag-iisip para sa Pagbango

Ang pagbango ay hindi lamang isang emosyon o isang simpleng desisyon; ito ay isang komprehensibong proses na nagkakapag-interaksya sa mga diferenteng aspekto ng kalusugan at kaligayahan. Sa Recovery Kernel, nakatutunayan tayo na:

1. **Pagpapahintulutan:** Ang pagbango ay isang makatuwiran at mapagbago ng buhay na proses, na nagkakapag-alala sa mga sarili, mga relasyon, at ang mundo natin.
2. **Resilencia:** Nakakapagpasa ang mga trauma at nakakapagpapatuloy sa paglilingkod sa sarili ay nagdudulot ng resilencia, na nangangailangan ng pagpapahintulutan at pagsusuport.
3. **Maging Makatuwiran:** Ang pagbango ay isang rehasing na nararapat na gawin, at ang mga taon ay nakakapag-alala sa pagpapaunlad ng sarili at ang pagpapahintulutan ay isang klase ng paglilingkod sa sarili.

Paghahanap ng Pagbango: Isang Daigdig ng Suport

1. **Kontexto:**
   - **Mga Kalusugan's Pananalapi:** Tanging mag-aalinlangan at pag-iintindihin ang mga kalusugan's at mga di-kalusugan's pananalapi sa buhay n

Guwing Pang-Alagad ng Recovery Kernel

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pasiya na pamamagitan ng pagpapahusay at pagtutugon sa mga nakatira sa pagkakaibigan ng narapat na pagbago. Ang guwing ito ay magtutugon sa mga individuong naghahanap ng pag-aakro, pagsisikap, at pagpapahusay upang makapagbantay sila sa kanilang paglalakbay habang nagdidirig sila sa pagbabago.

Ang guwing na ito ay magtutugon sa:

* Mga narapat na may pagkakaibigan o pag-aalinlangan sa pagsisikap ng pagbabago.
* Mga nakatira sa bakanteng kalusugan at/o nararapat pang makakatulong sa kanilang sarili.
* Mga pagsasama ng mga individuong naghahanap ng pag-aakro at pagpapahusay para sa pagbabago.

Ang mga tanyag na pamani (facilitation skills) ay inihahai upang:

* **Bumuhay ang kaligayahan at pagkakaibigan:** Tumutugon sa mga kailangan ng baka naman nakaramdaman ng kabalintas o malinaw na pagpapakita ng emosyon.
* **Magsisilbi bilang isang makatuwing pananagut:** Ayusin ang konteksto at gawaing pagsusuri para sa mga naghahanap ng pag-aakro.
* **Paguunahin ang pagpapahusay at pagtugon:** Tumutulong sa mga individuong magpasa-pasa ng kanilang mga damdamin, pakiki-isa, at pagtutugon sa sarili.
* **Promuhiang pagmamahal at pagpapasok:** Magbigay ng kabuuan

at pagsusuri para sa mga nakatira sa bakanteng kalusugan na naghahanap ng pagbabago.

****Ang guw**

Ang Unified Quick-Start Guide:

****Para sa:****

*** Mga individuong naghahanap ng makatuwang na pagsisikap upang magpasya at mabuhay nang malalaking pagbabago.**
*** Grupong may mga isyu o kalusugan na pamumuno, na naghahanap ng makatuwang na sistemang pagsuport.**
*** Facilitators at pag-aaklat ang naghahanap ng maipahayag na kaunlaran para sa pagpapasya at pagbabago.**

****Hindi para sa:****

*** Mga individuong may mga kalusugan na pagdududa o malalaking psikotropika na pag-aari.**
*** Situasyong kailangan ng akut ng pagsusuport o atin.**
*** Mga profesional ng kalusugan mental o physikal na ang kailangan ay mas mahusay na pagtatangkaan ng mga pakikipag-usap na mas nakatuto sa kanilang laman.**

****Mga Nakalaan:****

*** **Legend ng Tier ng Evidensiya:** Ang simpleng pandiagpa para sa pagtingin sa kalitong pagsuport at mga aral na nakatutunang patuloy.**
*** **Updated Closing Ritual at Language Sweep:** Mga bagong kaunlaran para sa pagpapatuloy ng pagpapasya at pagbabago, at pag-iisa ng mga salita at konsepto para sa mas maingat na komprensyon.**
*** **Complete File Map:** Ang mapagbigay ng oryentasyon sa buong sistemang Recovery Kernel, nagsisimula sa pagsusuri hanggang sa pagpapakita ng mga natutunan.**
*** **First Meeting Checklist:** Ang pandiagpa para sa unang pagkikita upang malaman ang mga kailangan at pagkakaibigan ng mga tagapamagitan.**
*** **12-Week Rollout Plan:** Ang detahang planong nagpapatuloy sa pagbabago at pagsisikap sa 12 linggo, nagsisimula sa pagpapakita ng konsept**
****Kun khi gamitin: ****

- **Bago ng unang pag-usap.**
- **Ihanapin at malikha sa mga sesyon sa simula.**
- **Ang 12-semanal na pagtatawayan ay ang praktikal na uron para sa pagpapatakbo ng bagong grupong pamumuhay.**
****Hindi kailangang i-run sa mga pulong:****

Ang *Recovery Kernel* ay isang komuniteng framework para sa pagpapalakas ng pagbalik sa pagkainat sa kabuuan. Ang dokumento na ito ay nagtuturo ng mga pasahon at teknas upang matugunan ang mga bisita sa kanilang paglalakbay habang nakatago sila sa pagkainat.

Ang *Naloxone*, *COMT*, *DRD2*, at *MTHFR* ay mga terminologia medikal na dapat na ipinagmamalaki at ipinagmulan ng profesional na pagsasakyan.

Ang *Blueprint* ay isang konsepto na nagtuturo ng pagpaplano at pagpapatulong sa pagbalik sa pagkainat. Ang *findahelpline.com* ay isang online resource para sa

mga naghahanap ng pagsusuport at pagpapalakas.

Ang dokumento na ito ay nakasunod-sunod na pandamaan upang maging makatuwiran at maaari na i-access ng lahat ng nakatago sa pagkainat. Hindi dapat inaalok sa mga pulong, kundi kayang ibinibigay sa mga bisita na naghahanap ng pagsusuport at pagpapalakas.
 # Ang Recovery Kernel: Isang Komunidad na Pagpapahusay sa Pagbalik sa Kalusugan

Panimulakin

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pagpapahusay na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagbabago. Ang kerne ng pagkakaibigat nito ay ang pagtuwing, pagpapasya, at pagpapakita ng mga diwa ng pagbalik sa loob ng komuniteng ito.

Bagong Pananalapi para sa Pagbalik

Ang pagbalik sa kalusugan ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na proses, at ang Recovery Kernel ay may pagtugon sa mga hiling nito. Ang kerne na ito ay nagpapatulong sa mga individuong:

1. **Pag-identifikasyon ng Mga Diwa:**
- Tulungan ang mga bisita na makipag-aklasan at makilala ang mga diwa at kapangyarihan na nakatago sa kanilang pagbalik.
- Magbigay ng espesyal na pananalapi para sa pagpapahusay sa pagtugon sa sarili at pagpapasya.

2. **Komunidad at Pag-aakro:**
- Pagpapatulong sa pagkakaibigat at pag-aakro sa komuniteng nakatutulong, na nagbibigay ng sentimento ng pakikipagkapaz.
- Magbigay ng platform para sa pag-share ng mga kahilingan at pagpapahusay sa isang positibong at makapangyarihan na ambansya.

3. **Mga Strateji para sa Pagbabago:**
- Ayusin at ipakita ang mga dimaano at mga strateji para sa pagbabago ng gaya buhay, pagpapahusay sa sarili, at pagtugon sa mga kailangan ng individuong.
- Magbigay ng mga alat at konsepto na makapagpapatulong sa pag-adaptas at pagbago.

4. **Pagpapakita at Pag

Seksi 5: Pagpapatulong sa Pagbalik sa Pag-aalala at Pagpapahintulutang Panlapi

Ang pagbalik sa pag-aalaga ay isang prosesong nais na makapagbigay ng kabuhayan at kaligayahan sa mga indi nangangailangan. Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan ng pagpapahintulutang na may tiyak na pagsisilbi sa pagbalik sa pag-aalaga. Sa halip na maging malalim sa detalye, ang aking papel dito ay magbigay sa iyo ng isang makatuwiran at madaling subalin na pandamaan upang makapagpasya at makapagpasa sa iyong paglalakbay.

****Ang mga Kahilingan sa Pagbalik:****

1. **Identifikasyon: Unahin, kailangan nating subukang malaman ang mga bagay na nangangailangan ng pagpapahintulutang. Anong nakakapag-iwan ng damdamin ng kaligayahan at kapayapaan? Anong mga bagay o situasyong laging nagdududa sa iyong kasiyahan?**

2. **Pagsisilbi ng Suporta: Nakikita na ang pagtutuwang at pagpapasya ay may kakaibang pakinabang sa pagbalik sa pag-aalaga. Subukan nating maging makatuwirang samantala at ipakita ng suporta sa isa pang tatay na nararapat na makapagbigay ng pagkakasilbi.**

3. **Pagpapaunlad: Ang mga bagay na nakapag-iwan ng damdamin ay maaari nating pagsisilbin at gawin na may kakaibang pakiramdam. Subukan nating maging kreatibo at isipin ng mga bagay na maaari nating gawing masaya at maligaya ang kalikasan natin.**

4. **Pagpapahintulutang Panlapi: Sa pagbalik sa pag-aalaga, ang pagpapahintulutang panlapi ay isang pangkalusugan**

Pagsasama ng Unang Pag-ikot (First Meeting Checklist)

Ito ay isang pandiagdaan na nagpapatulong sa inyo na maging masigla at maingat sa unang pag-ikot sa pagpapulupit o pagpapahusay sa sarili.

1. **Pagsasama ng Mga Pambansang Pagtutuwang:**
    * Uminaw araw-araw at naging malinaw ang mga tanyag na di-maaaring pagkakamali o pagsisiklab.
    * Naging maipagmamalaki ang pagpapasigla at pagpapahusay sa isang posityib na direksyon.
    * Nakapagbigay-pakaya ng mga nakakapagpapatulong pang-sugnu (coping) sa mga kalinangan at pagkakamali.

2. **Pagsisiklab sa Sarili:**
* **Naging maipagmalaki ang pagpapahintulutang magpasya at maging nais daan sa mga nakararot na pagkakamali.**
* **Nakapagbigay-pakaya ng mga makabagong pagsasama o aktividades na nagtutulong sa pagpapalubungin at pagpapahusay.**

3. **Pagtuturo at Pag-iintindihin:**
* **Naging maipagmalaki ang pag-iintindihin sa sarili at sa ibang tao, nagsasama sa pagtuturo ng mga di-maaaring pagkakamali at pagsisiklab.**
* **Nakapagbigay-pakaya ng mga makabagong komunikasyon na nagbubukod sa negatib na pakiramdam.**

4. **Pagsusuri ng Mga Pagkakamali:**
* **Naging maingat sa pag-iidentifica at pag-iintindihin ng mga di-maaaring pagkakamali at kanilang pinagkakaan.**
* **Nakapagbigay-pakaya ng mga makabagong pamamagitan para sa pagpapalubungin at pagpapahusay.**

5. **Pagsas

"Lahat na kailangan - wala nang hindi kinakailangin."

Bago ang Mga Tatay/Tatayin Umaklas

- **Prepara ang espesyal na kaligayahan at kabuuan para sa mga tatay/tatayin.**
  - Maging malapang at makatwiran.
  - Iwasang maging nag-aalinlangan o nahihirapan.

- **Tiyak na may mga pampasok ang mga tatay/tatayin sa pagkakaibigan at pagpapahusay.**
  - Ayusin ang mga sari-sari ng kagipitan, tulad ng mga botelyang tubig at pagkain.
  - Maging siap sa mga epekto ng stres at kalimutan.

- **Iwasang maging nag-aakusas ng pag-usap na malalim o kontrobertal.
  - Fokusdang sa positibong interaksyon at pagkakaibigan.
  - Ayos ang mga espesyal na mga bahagya para sa pagpapahusay, tulad ng mga aking pagsasalamat o mga kabuuan.**

- **Tiyak na may mga hiling at pagtuturo ang mga tatay/tatayin.
  - Ayos ang mga makapagbigay ng impormasyon at mga matututunan para sa mga tatay/tatayin.
  - Maging malapang sa pag-uugali at pagpapahusay ng mga bagong natutunan.**

- **Hilingin ang tulong ng mga kaibigan o pamilya kung kinakailangan.
  - Ang pagtutulungan ay isang katulad na bagay para sa pagpapaganda at pagpapahusay.**

- # **Pagpapapuri ng Pagpupulong: Sistemang Recovery Kernel**

  ## **Mula sa Pag-awak hanggang sa Pagpapulong**

  1. **Pag-awak:**
     - Buka ang pagpupulong nang maluwal at positibo.
     - Magpasya na lahat ay may mga nakararating na bagay at nais na maging masaya at malubhang pulu.
     - Pagkatapos, ipagbigay ng oryentasyon at pagsasalamat sa lahat ng nandito.

  2. **Pagsasalin ng Konteksto:**
     - I-share ng isang pamumuno ang kanilang pagkakaibigan at anunsyo.
     - Pagkatapos, magpapatulong kayo na maging makatuwiran at makapag-iisa sa pagsasala ng mga nakararating na aral.

  3. **Pagsusuri ng Mga Nakararating na Aral:**
     - Maglalaro ang mga nandito sa pag-iisip at pagpapuri ng mga nakatuklasan sa kanilang paglalakbay.
     - I-discuss ang mga tema at isyu na napakilala at napag-usapan.
     - Pagkatapos, magpapatulong na maging mas maaasahan at mapagbigay ng pagsuport sa isa't isa.

  4. **Pagsetap ng Mga Taksang Pantay:**
     - I-identify ang mga nakatuklasan na mga tiyak na pagkakaibigan at pagkaka-usap na dapat ipagpatuloy.
     - Magpapatulong sa mga nandito na maging maaasahan at mapagbigay ng pagsuport sa mga kasama nilang nakatuklasan.
     - Pagkatapos, magplan ng mga pulong at pagpapuri para sa mga bakanteng oryentasyon o pagkakaibigan.

  5. **Pagsasalamat at Pagpapaunlad:**
     - I-acknowledge ang lahat ng nangyari at ang natutunan sa pagpupulong.
     - Magbigay ng pagsasalamat sa mga kas

- # Pagpapasama ng Pagsasalin: Introduksyon sa Ritual

  Ang *Ritual* ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na proses na nagtataon sa mga naaaring pagkakabigay-kasunod sa pagpapaunlad at pagpapulihid. Ang *Recovery Kernel*, isang komprehensibong kerama sa paglalakbay ng pagpapulihid, ay nagbibigay ng isang strukturang mapagbigay ng pakikipagusap para sa mga pulihid at kanilang pagsasama.

  Sa halip na maging literal, ang pagpapasala natin ay magfocus sa pagkakaibigan at pagtutuwang na makatwiran sa konteksto ng mga naaaring pag-aaral. Ang mga aral natin ay maging maaari na gamitin upang matugunan ang mga kahilingan ng bago na pulihid, lantas ang kanilang paglalakbay, at ipagpatuloy ang kanilang pagsasama.

  ## Magkakaibigan sa Pag-aaral:

  1. **Pagsasalin ng Kasusang Palatandaan:**
     - *Naaaring Pag-aaral*: Isang pulis ay naghahanap ng pagpapahintulutang para sa isang kaibigan na nakasangkot sa ilusyon at depresyon.
     - *Ritual*: Tulungan ang pulis na maging makatuwang na pakikipagusap, mag-iisa, at maging napakadala ng pagkakaibigan.

  2. **Pagpapahintulutang sa Pagbabago:**
     - *Naaaring Kaso*: Isang tatay ay naghahanap ng tulong para sa kanyang anak na nakasangkot sa narkolipsi at may mga malalim na damdamin sa pag-iisa.
     - *Ritual*: Maging isang makatuwang na pagsasama, at ipagpatuloy ang pagpapahintulutang sa pagbabago ng perspektiba at pagtugunan.

  3. **Pagsunod-sunod na Pagpapulihid:**
- **Karting ng Participante**

  - **Nombre:** [Isulat ang pangalan ng tatay/mag-aasaw]
  - **Kontak:** [Telefono at email]
  - **Tukuyin na Modul:** [Isor-sorta ang mga modul na ipinag-alala at ipinagmamalaki]
  - **Mga Tiyak na Pagkain/Inilalimut na Pagkain:** [Listahan ng mga pagkain na puwedeng inutang o mga alternatif na masaya sa kanya/kanila]
  - **Mga Pagpapasya at Medikal na Paanugiat:** [Isulat ang mga pakikiisa, medikasyon, o mga kondisyon na dapat mong isipong ihatid]
  - **Tukuyin na Pangangailangan:** [Ang lahat ng mga bagay na kinakailangan para sa paglaksan at kalusugan ninyo]

  Inilalimut na Detalye:
  1. **Oras at Lugar:** [Isulat ang oras at direksyon ng simula ng galaw/seminario]
  2. **Mga Tanghalang Papatugon:** [Listahan ng lahat ng mga tanghalang kailangan, tulad ng pagkain, medikal, o mga pagkakapag-usap]
  3. **Pagsisikap at Pagpapasya:** [Maaalok ang mga pakikiisa at mga

kondisyon na maaari mangyari at ang pagtanggap nito]
4. **Tugon sa Pandemiya:** [Maaalok ang protokol at mga paanugiat sa pagtingin sa kalusugan at paglaksan]

Para sa mga Nagsasama (5 extras):
- **Suriin na Angeline/Angel (o pangalan):** [Isulat ang pangalan ng kaibigan/pamilya na makakapagbigay ng papuri at palanggan]
- **Pagsisikap ng Kahusayan:** [Maaalok ang mga diin na nakatutulong sa pagpapasaya at paglaksan]
- **Mga Pagkain

- ## Karta ng Tipon - [Nombre del Evento/Workshop]

  Para sa: [Nangyari na Attendee]

  Kailangan: 1 kopya para sa iyo at 5 kopya extra (total 6 kopya) upang may mga bakanteng kopya ang lahat.

  Magpapahintulutang itong karta:

  1. **Identifikasyon:**
     * Nama: [Alinmanang Espesyal na Inisial/Nangyari na Nombre]
     * Kontak (Telepon/Email): [Inorotang Informasyon]
  2. **Tukuyin ang Pagkakaibigat:**
     * Anong pagkakamali o pagdududa sa iyong mga sarili, pag-aasaw, o pagsisikap na huminto sa alinmanang panahon?
  3. **Maging Nakatutulong na Tatay/Mamá:**
     * Ano ang mga bagay na ginagawang nakatutulong sa iyong pagpapalagpasan ng mga kailangan at pag-aasaw?
     * Sino ang iyong pambansang tulong o pagsusuri kapag kinakabahan ka?
  4. **Ang Recovery Kernel:**
     * Nakikita mo bang ito sa iyong buhay? (Tingnan ang [diagram/ilustrasyon])
     * Anong mga pangkas na nakatutulong sa iyo para magpapatuloy sa iyong pagbabago?
  5. **Pag-aksyon:**
     * Sumunod ka sa mga bagay na ito:
       * [Listahan ng mga konkret na paso o aktyibidad]
       * Humingi ka ng tulong sa [listahan ng pambansang/lokal na helpline]
  6. **Pagsisilbi at Pagpapakita:**
     * Ang pagpapalagpasan ay isang proseso. Walang mas malalaking o kumaal na bagay.
     * Mag-ingat sa mga sariling ekspektasyon at magpapasya sa iyong pagbabago sa kabuuan.
  7. **Tanggapin ang Ayos:**
     * Ang pagkakamali ay natutunan. Ang p

- May tubig ang makapagpasok - ang ritwal ng simula ay naghihintay nito.
- May notebook at bolpen para sa pag-record ng Ritual ng Pamamemoria at ang 'isang bagay' ng bago mong kaibigan.

- "Handa tayong mag-usap at makatuwiran sa pagtatangka natin sa pagpapulang ng mga kaibigan at pamilya na nagalita ng kaligayahan at kapayapaan."

  (Let's be open and honest in our discussion to support the recovery of our friends and family who are speaking up for their happiness and peace.)
- **Piliin ng isang pag-aari sa Library ng Aktividad na nagtitipon sa energya na nakikita mo:**

  - **Breath Sync** para sa grupong maaaring may ansiyetad.
  - **Name Toss** para sa mas energetiko.
- Know the 988 number and have it visible somewhere in the room

Apat na halaga na dapat sumunod sa lahat ng unang pagkikita:

1. **Nainisya at ipinagbigay-alok ang kabuuan ng mga pamamagitan at proseso.**
Ang mga nakatutulong ay dapat maging malapit at makipag-usap sa isang katuwaan na banta para sa pagpapasaya ng kalusugan at kaligayahan ng isa.

2. **Nainisya ang kabuuan ng pagtatawanan at pagpapahayag.**
Ang mga nakatutulong ay dapat maging makabag-alok at makapagbigay ng aming mga pakiki-alaman, kapansinán, at mga di-pakikipagmaligaw na sentimento.

3. **Nainisya ang pagtugunan sa pagkakaibigan at pagpapahintulutulot.**
Ang pagkikita ay dapat maging isang lugar na maaari pang matugunan ng mga kailangan at pananagutan, na nagbibigay ng katwiran at pakikipagkapasya sa paglilingkuran.

- Pagkatatapos ng pagkakataon na ito, kailangan na mag-usap ang lahat sa likod at maging nakatwiran na nakasama. Kahit anong halaga ng mga salita niyo, mag-usap kayo—magbigay ng pangalan niyo at isipin ng isang pagsasalita na maaari ninyo gawin. Ang ritual na ito ay naggarantiya na walang lalagay sa unang pagkikita na hindi nakasala at nakabagay.
- Ang pagpapasayaw ng pagkakataon ay kailangang ipag-usap, paanong nakakapag-alala ka. Ang rituaal na ito maging madaling gamitin sa pagkakaibigan sa pamamagitan ng pagtuturo. Ang unang pagkakahalaga ay karaniwang nakakapagpasaon, subalit gawin mo ito nontimid at walang hesitasyon.
- Alang-alang sa lahat, may isasahang halaga na nakatago sa pagkakaibigan at pagpapakita ng kanilang pag-aayos. Baka may nakapag-alala sa "Participant Card" na may nakasulat ang "isang bagay" na napili nila, o ang protocol na inihahaiin sa kanila, o ang "Type Card" kung nakatuklasan nila ang kanilang tipo sa gabi na ito. May isang fisikal na pagsasakop na

naglalaman ng kanilang pagkakaibigan sa ganitong pagkikita.

Ayon sa Unang Pagkikita: Ano ang Hindi Dapat Gawin?

- **Huwag mag-alala o mag-aakus: Ang unang pagkikita ay isang makatwiran at direkta sesyon. Huwag mag-alala na magkalinaw ka o magkakalimutang mga salita. Simplyt, siya'y isang pagkakaibigan at pagtatanon ng iyong mga kailangan.**

- **Huwag magbigay o makipag-usap ng mga isyu na hindi ikonfensyal: Ikaw ay nasa siguradong ahigit na ang pagkikita ay para sa iyong pagtatanon at pagpapahintulutang. Huwag magbigay ng mga detalye o istorya na hindi ikonfesyonal o maaaring makapagdamdamin ng maling direksyon sa iyong pagpapaunlad.**

- **Huwag magtanya o mag-alala sa pagpapasok: Ang unang pagkikita ay para sa iyong kapayapaan at kalusugan. Huwag magtanya kung anong nais ipakita o ipagmalaki. Simplyt, siya'y isang pagkakaibigan upang makilala ka at ang iyong mga pagkakaibigan.**

- **Huwag umalim o magtataka: Ang facilitador o kabuuan ay nakatuturo at nakapagpapasok sa prosesong ito. Siguradong sila ay may mga tinatawag na "recovery tools" at "harm reduction strategies" na makakapagbigay ng kapayapaan sa iyong pagtatanon. Huwag mag-alala kung hindi mo agad maintindihan, dahil ang sesyon ay para sa iyong pag-unlad at pagpapahintulutang.**

- **Huwag mag-alala sa pagpapasok ng mga bagay na hindi ikonfesyonal: Hindi ka perlu magbigay ng lahat ng detalye tungkol sa iyong buhay o mga nakaraang pangyayari. Ang mga facilitador ay naghahanap ng**

- Hindi kailangang ipinagmulan ang buong konsepto ng Kernel sa unang pag-usap. Ang mga tanim na nakasulat sa aking pagsusuri ay para sa pag-unlad nito. Sa pagkakaibigan natin, magpraktikahin tayo at gawin na makapag-iintindihin ang isyu ayon sa ating propesyal na pakiki-alaman.
- # Recovery Kernel: Ang Keramik ng Pagbanggit sa Kalusugan

  ## Pagsisilbi ng Keramik

  1. **Pag-awak:**
     - Baka'y may mga paniniwala at kapahintasan na naghahanap ng pagbabago sa kanilang buhay. Ang mga ito ay ang mga "Warrior" (mga luhang matatag) na naghahanap ng pagtatangka sa kanilang sarili at komunidad.

  2. **Pagsusuri:**
     - Sa simula, mag-usap tayo at makilahok sa mga narrativo nila. Tulungan

silang ibigay ng pagsasama at pakikipagkapagkaisa. Tanyag na may mga "Worrier" (mga matatag na nagdududa) na naghahanap ng pagpapahintulutang sa kanilang mga damdamin at isyu.

3. **Pagtatangka:**
   - Ayusin ang mga "depleted supply line" (naunlaan na sistemang suport) nila. Ito ay maaari na ang mga pagkain, pag-aalinlangan, at mga bagay na nakatutulong sa kanilang kalusugan at kaligayahan.

4. **Pagsisilbi ng Naloxone:**
   - Kung may mga kaalaman o pakikipag-usap na kailangan ng tulong, ipakita ang "Naloxone" (antidoto) sa kanila. Ito ay maaari na ang isang lihim na naratif o pagkain na nakatutulong sa pagpapahintulutang sa mga kaalaman at damdamin.

5. **Pag-usap ng Blueprint:**
   - Samantala, ipinagbigay ng mga "Warrior" at "Worrier" ang kanilang mga plano at ambisyon. Tulungan silang maging masigla sa pagtatakda at pagpapasaya ng mga nasa kanilang pagsisilbi.

6. **Pag-aksyon:**
   - Araw-araw, tulayin ang kanilang pagtatangka at pakikipagkapagkaisa. Maging makat

- **Hindi gumamit ang modulong psikodrama sa unang, o dalawang, o tatlong pagkakataon ng pagkikita.**
- Hinihimok ang lahat na hindi mag-aakro sa anumang pagtatagpuan - ang makatuklas na nagsasabi ay napapahintulutang pagsisiklab. Ang pagkailangang genuino ay ang unang halaga.
- Huwag lumalimot sa lahat ng pag-iisi — ang silensya ay naghahawak; hiniyain mo ito na maging efektivo.

Seksi 6: Pagpapasok ng Mga Bagong Konsepto at Pag-aayos ng Plan

****A. Pag-iintindihin ang mga Konsepto:****

Bago magpapatuloy, siguradong makapag-iintindihin at maipahayag ang mga bagong konsepto sa pagpapulupot at pagpapahintulutang.
Huwag kalimutan ang mga nakalaan sa aking datapin:

*** **Kresyong Pag-iintindihin:** Ipatuloy ang pag-uugali ng kabuhayan at pagpapahalaga sa sarili sa lahat ng panahon.**
*** **Pagsisiklab sa Kalusugan:** Nakakapagbigay-pakas ng kailangang tulong at suport ang pagpapulupot sa kalusugan.**
*** **Pagpapahintulutang na Di-Judgmental:** Walang diskriminasyon at makapagbigay ng aming katuwiran sa lahat ng mga naaaring pagkakamali o pagtugon.**

****B. Pag-aayos ng Personal na Plan:****

Ang pagpapulupot ay mas malalaking makakapagbago kung personal na inihahain at ipinagpatuloy.
Iyon na nangyari sa iyo, para sa iyong kalusugan at kaligayahan:

1. **Identifikasyon ng Mga Kalusugan at Pananagut: Anot sa mga bagay na nakakapagpapahintulutang sa iyong pag-iisa at ang mga pagkakaibigan nito.**
2. **Piliin ng Pagpapulupot at Suport: Anong mga tulong, pamamagitan o sistemang ayusin para sa iyong kalusugan?**
3. **Tiyak na Pag-iimplementa: Magpasa-alok ng oras at energya upang ipatuloy ang pagpapulupot sa aking buhay araw-araw.**
4. **Pag-monitor at Pag-aayos: Ipatunay ang pagpapulupot at mag**

Planong Pagpapatakbo sa 12 Semana

Ang 12-semana na planong ito ay isang keramaing pagsusuport sa pagpapulihid at pagbabago. Nais nito ay magbigay ng direkta at makapahayag na pandamaan para sa mga nakatira sa kasamahan ng isang tatay o kamatayan sa paggamit ng narkovalenta.

**Ang mga 12 semana ay nagpapakita ng mga etas na: **

* **Pagsusuri at pagpapahayag:** Pag-iisipan at pagpapahayag ng mga pinagmulan at pagsisiklab sa narkomania.
* **Pagpapaunlad ng kalusugan:** Pag-access sa mga

pangangailangan sa kalusugan mental at emosyonal at pagpapaunlad ng mekanismo koping.
*** **Pangunahin sa pagpapulihid:** Pag-implementa sa mga stratejiya at habito na makapagbigay ng pagkakaibigan at kapayapaan.**
*** **Pagpapatulong at pagtutuwang:** Paghahanap at pagpapasok sa mga pagsusuport ng komunidad at pag-iinitorida sa mga bagong habito.**
*** **Pagbabago ng kalusugan:** Pag-orienta sa mga bagong pananaw at pagpapahayag sa sarili na maaari kang magbago.**

****Ang bawat semana ay may nakatitirang tema at mga aktividad na nagtutugon sa mga pangangailangan ng bawat individu. Ang pagpapatakbo ay malinaw, direkta at makapahayag para sa mas malalaking pagpapulihid at kalusugan.****

 # Bagong Grupong Pagpapatakbo na May Nagpapasigla na Pagsisimula

*1. **Pag-usap at Pagtuklas sa Pagkakaibigan:***
- Umawit ng mga tagapamunang pagsisimula para sa lahat ng mga kadet. Tanyag pangalaman ang mga makikipag-usap at pagtuklas sa mga pagkakaibigan, kapansin-pansin at kaibiganan sa grupong ito.

*2. **Pagsisimula ng Pagpapahayag:***
- Ihatid ng isang malinaw na pagsasabi ang mga makapag-usap tungkol sa kanilang pagkakaibigan, mga tujun at mga pinagmulan ng pagkakaibigan. Maging matatag ang pagsisimula para sa pagpapahayag ng mga di-nuno at mga pakikiisa.

*3. **Tugunan sa Mga Tanong:***
- Habang nagsasimula ang pagsusuri, antas ang mga tanong at tugunan. Maging makatuwiran at maaaring pananampalatang ang mga sagot para malaman ng lahat ang mga di-nuno.

*4. **Pagpapaunlad ng Pagkakaibigan:***
- Tumutulong sa isa't isa upang maging mas nakakilala at nakatuwiran. Maging makatwiran ang pagpapahayag ng mga pagkakaibigan, at pag-alala sa mga bagay na nagtataas ng kaligayahan at pakikipagkapagkaisa ng grupong ito.

*5. **Tugunan sa Mga Pagkakaibigan:***
- Ihatid ang mga kadet para mag-usap tungkol sa mga pagkakaibigan at pagtuklas sa mga solusyon sa mga isyu o malinaw na pag-iisip.

*6. **Pagsisimula ng Mga Aktividad:***

- Maging makatuwiran ang pagsisimula ng mga grupal na aktividad na magpapatulong sa pagkakaibigan at pakik

Ang plano ay nag-aakma sa minggaw na pulang 60 hanggang 90 minuto. Ajuste ang oras depenzupaan sa kailangan ng iyong grupong - may mga grupong magpapatuloy mas malalim sa kurikulum ng protokol; may mga grupong kailangan ng mas matatagpuan sa mga pulang pagsisilbi. Ang plano ay isang guida, hindi isang script.

Nangyari sa Linggo na ito: Ang paglilingkuran at pagpapahusay sa pagpulong sa pagbakahe utang sa ating lahat. Sa ingat na pananampalatang ito, ang Recovery Kernel ay nagpapatulong sa mga individuong naghahanap ng pagbabago at pagpapakilala ng kanilang sarili. **Ang Mga Laman:** 1. **Pahintulutang Pananaguta n:** - Nakikita ang kabuuan ng sarili at pagsisiklab sa mga bagay na hindi natin	Tipon ng Pagkikita - **Pagkakataon para sa Pag-usap:** Isang malikot na pagkikita na naghahawak ng mga tatay at mamamahin na mag-usap at makilahok sa isang maipagmamalaki at maipagpapatawa na ambansya. - **Paghahandog ng Suport:** Isang kakaibang pagkikita na nagtutugon sa mga bisita na nangangailangan ng pagpapasok sa pagsusuport, pagpapakilala, at pagpapalagay ng sarili. - **Workshop o Seminario:** Isang interaktibo na pagkikita na may nakatutulong na materi at	# Protokol at Pagtutugunan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsusuport na may tiyak na pagtutugunan para sa mga individuong naghahanap ng pagbago at pulihin. Ang protokol nito ay nakatutuyan sa kaunlaran at kalusugan ng baka, at nagpapatulong sa kanila upang maging malaya sa naratif ng pagkubra at pag-aalala. ## Pag-aksay ng Kalusugan at Kalitaan Bago magpatuloy, ang mga pagsusuport at pagsusuri (facilitators) ay dapat na: 1. **Naging napakasarap at makatwiran:**	## Bagong Elementong Nakapag-introduksyon sa Recovery Kernel Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsasakop na nagtatangka na tulupad ang pagbalik sa kalusugan at pagpapahintulutang sa mga individuong naghahanap ng pagbabago. Sa ilalim ng kerangka puli, may mga bagong elepante na nakapag-aayos ng prosesong ito para maging mas malinaw at mas makatwiran sa aming mga komunity. Ito ang mga bagong elementong inihayag: 1. **Kaisipan para sa Pagbabago:** Nakapagbigay-daan ang mga pagpapahintulutang sa isang mas sistemang pagsusuri ng mga sariling kaisipan at mga diyalog na nagtatangka sa pag-unlad at pagpapakita ng mga bagong ideya. 2. **Pagsasama at Pagtutuwing:** Nakatutulong sa mga individuong maging mas makatwiran sa kanilang pagpapahintulutan at maging mas malinaw ang mga diyalog nang may pagsasama at pagtutuwing. 3. **Mga Aktibidad na Napatunayan:** Inihayag ng mga bagong aktibidad na nagpapatulong sa pagpapahintulutan at pagpapakita ng mga nakatutulong na stratejiya para sa pagbalik sa kalusugan. 4. **Pagsusuri ng Kasusang Panliptan:** May mas malinaw na pagsusuri ang mga pagkakaibigan at mga bagay na nagdudulot ng pagbabago, na nagtatangka sa pag-

kontrol.
   - Pag-alala at pagpapasya sa mga bagay na nakakapagpabigat sa ating kalusugan at kaligayahan.

2. **Maging Nakatuwang:**
   - Pagtatanim ng mga diwa at kapahintasan na nagbibigay ng pakinabang at pagpapasaya.
   - Pag-alala sa mga bagay na nagbibigay ng kasiyahan at kaligayahan sa araw-araw.

3. **Pagsisiklab sa Pagbabago:**
   - Pag-usapan ng mga diina at gawaing na nakatutulong sa pagbabago at pagpapahusay.
   - Pagtuklas ng mga bagay na puwedeng aktyibidad para sa pag-unlad at pagpapahintulutulot ng mga tatay at mamamahin sa kanilang pagsusuport sa isang mahusay na pagkakaibigan.

- **Grupong Pag-usap:** Isang kasamahan ng mga individu na nagtutugon sa komposisyon at dinamika ng grupo upang maging mas malinaw ang kanilang pag-iisip at pagpapakilala sa isa't isa.

- **Pagsasamao Paglalakbay:** Isang kasamahan ng mga tatay at mamamahin na naghahanap ng pagkakaibigan, pagpapalagay, at pagsusuport sa isang maipagmamalaki at maipagpapatuloy na ambansya.

Uunahin ang kalusugan at kapayapaan ng baka. Maging maipagmamalaki at mapagbigay-puso sa kanilang mga naratif, pag-aalinlangan, at emosyon.

2. **Naging napakasarap na makipag-usap:** Tulungan ang baka na maging malikot at may kontrol sa mga salita nila. Ayusin ang ambang ng pag-usap para sa mas malalim na pagsusuri.

3. **Naging nakatutuyan sa kaunlaran:** Tanyag pang alinman ang mga diina, mga gawa, at mga patikab na nakatira sa buhay ng baka.

4. **Naging makapag-aksay ng kalitaan:** Ayusin ang mga sari-sari ng kalitaan, tulad ng mga diina ng pagkubra, mga pakiki-pakisama, at mga unlad ng kaalaman at pagpapahintulutan.

5. **Pagsisikap at Pagpapakita:** Inihayag ang importansa ng pagsisikap at pagpapakita ng mga nakatutulong na pagkakaibigan para sa pagbalik sa kalusugan.

Ang mga bagong ito elementong ay nagtatangka na tulad ng isang l

gawin upang maging mas malalaking katulad ng isang makabagong pagbabago.

4. **Pagsisikla b sa Sarili:**
   - Pag-alala sa mga kailangan at pangangaila ngan ng sarili.
   - Pagtuklas ng mga bagay na puwedeng gawin upang maging mas malaking katulad ng pagpapasay a at kalusugan.

5. **Pagsisikla b sa Pagpapaunla d:**
   - Pag-usapan ng mga tiyak na pagbabago at pagpapahus ay na naging basehan sa ating pagtatakda.
   - Pagtuklas ng mga bagay na puwedeng gawin upang maging mas malaking katulad ng pagbabago at pagpapakilal pagkakabigay ng stres, para sa mas malinaw na pagsusuri.

Pagtugunan at Pagsusuri

Ang protokol nito ay nagpapatulon g sa paglilingkod sa baka sa ilalim ng mga puno ng:

1. **Pagpapahay ag:** Tulungan ang baka na ipakita at ibagyuhang ang kanilang naratif, pakikatanim, at mga pakiki-

a ng sarili. **Hulagway: **			
# Ang Recovery Kernel: Isang Kerangka Para sa Komunidad ng Pagpapulupot ## Pagsisilbinito 1. **Pahintulutang Pananagutan:** - Ayusin ang mga bagay na kailangan para sa pagpapulupot at pagsisilbi ng komuniteng suport. - Tuwing may kailangan ka, mag-alala ka sa iyong mga kabuuan at kalusugan. 2. **Pahintulutang Pagsisilbi:** - Sumama ka sa pagpapulupot at pagpapakita ng suport sa ibang manlalakbay sa daigdig ng pagpapulupot. - Tuwing may nakatagpo ka ng tao na nangangailangan, tawagan mo at tulongin	## Standar ng Pagpupulong Ang pagpupulong ay isang kaibigan at makatuwiran na espesyal na sesyon na nagtutugon sa mga bisita na naghahanap ng pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili. Ang mga pulong na ito ay may malinaw na propasyon at kaayusang makatulong sa baka pang-inirisan at mapag-alala. **Mga Pangkasadya:** 1. **Pagsasalita at Pagpapakilala:** * Mula sa isang madaling at komposisyang pagpapakilala, pagsasalita ng mga bisita at mga tatayin sa pagpupulong. 2. **Pag-iwan ng Kasiyahan at Pakikipagkapasalityan:** * Nakatutlong ang pulong na ito para sa mga bisita upang makapag-usap at maging makatuwiran sa	Protocol 01 — Emergency Triage (the floor)	## Format ng Pag-usap **Ritual ng Pagsasalita:** Bago mag-start ang pag-usap, mag-alok lahat ng mga nakatira sa tabi ng isang malikot na kaligayahan at pakikipag-usap. Inihahai ang mga tagapamagitan na maging makapaglingkod at makasupport sa isa't isa. **Tipo ng Kartas:** - **Kartas ng Pagkakaibigan:** Mula sa isang makatwiran na pamamagitan, i-introduksyun ang mga nakatira sa grupo. I-share mga karaniwang pagkakataon o pagkakalikasan na nagpapatulong sa pag-unlad ng kasusang mental at emosyonal. - **Kartas ng Pagtuturo:** I-present ang mga konsepto at ideya sa malinaw at makapagpakatala na pagsisimula. I-encourage ang mga nakatira na mag-share ng mga pagkakaalam at pakikipag-usap tungkol sa mga topiko na ipinakilala. - **Kartas ng Pagpapatawa:** Nakatira ay mag-aaklat ng mga kwento, anekdota, o kabalbalan na nakatutulong sa paglingkuran at pagpapahusay sa pag-usap. **Ritual ng Pagbasa:** Sa huling pagkakaibigan, mag-basa ang lahat ng nakatira ng isang pagsasaya na salita o pangaraman na nagpapatulong sa pagpapatawa at pakikipag-usap. **Kartas ng Paglalaan:** - **Pagtuturo:** I-modela ang mga nakatira sa pag-usap, pagkaisa, at pagtuwing sa isa't isa. - **Pagpapatawa:** Maging makasupport at makapaglingkod sa pag-usap, at maging malikot na saksi ng pagunlad ng mga kasusang mental at emosyonal. ## Pagbasa ng Ritwal sa Pagkakaibigan	

sila. 3. **Pahintulutang Pag-alala sa Kalusugan:** - Iwasang mag-alala sa iyong kalusugan at kapayapaan. - Magpasa ka sa profesional na pagsasakyan ng pagpapulupot kung may mga pagdududa o pagkakaalamahan. 4. **Pahintulutang Pagtugunan:** - Tuwing may nararamdaman ka ng pag-iisa, tawagan mo ang isang malapang at direkta pagsasakyan para sa tulong. - Ang mga linangin at pagsisilbi ay maaari nating gawing kasama sa daigdig ng pagpapulupot. 5. **Pahintulutang Pag-iinitor:** - Tuwing may nararamdaman ka ng pagtatakot o	isang aman at non-judgmental na ambian. 3. **Pagpapaunlad ng Komprensyon:** * Ayusin ang pag-iisip at pagtuturo ng mga konsepto at terminologia na relasyonado sa pagpapahintulutan at pagsasama. 4. **Pagsetya at Pagpapakilala sa Sarili:** * Inspire ang mga bisita na maging makatuwiran sa kanilang emosyon at makipag-usap tungkol sa kanilang mga pagkakaalam at pagkakamali. 5. **Pagpapaunlad ng Pagpapahintulutan:** * Ayusin ang mga bisita na maging mas malalaking matutuklas at mapag-alala sa kanilang kalusugan at kaligayahan. 6. **Bantayan at Pagtugunan sa Mga Pangangkin:** * Iwasang patuloy na pagkakamali at ipinapahintulutan ang mga bisita na humingi ng tulong kung		

malalim na emosyon, gamitin ang mga teknika para sa pag-iinitor at pagpapuri. - Ang pagpapuri at pagpapakita ng kasiyahan ay maaari nating gawing katuwiran sa harap ng mga tantangan. 6. **Pahintulutang Pagbabago:** - Tuwing may nararamdaman ka na hindi mo maintindihan ang iyong mga pagkakaalaan, tawagan mo ang tulong para sa pagbabago at pag-adaptasyon.	kinakailangan.		
## Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbango ng Sarili **Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at makapagpabago ng buhay na kerama sa pagtatangka sa pagbango ng sarili.**	## Standar ng Pagpupulong Ang pagpupulong ay isang kaibigan at makatuwiran na espesyal na sesyon na nagtutugon sa mga bisita na naghahanap ng pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili. Ang mga pulong na ito ay may malinaw na propasyon at direksyon para	# Protokol 17 - Arkitekto ng Pag-iisa ## Nagpapatulong sa pagpapahusay ng kaluluwa at katawan sa pag-iisa 1. **Pag-iinitio:** - Uunahin ang pag-iisa na malinang at nangangailangan. Tanyin ang mga pakikiisa at mga dahon sa	**Aktividad: Synchronizasyon ng Pag-aamoy** Tugunan ang Protokol 18 sa isang pagsasaka para sa Week 3.

Itong nagbibigay ng mga alat at strateji upang makapag-aral, maging resiliante, at lumakad uli pagkatapos ng malalaking pakikipagpatay o kalusugan. **Ang mga dahon ng Recovery Kernel ay nagsasama sa:** 1. **Pagpapahintulutang at Pag-aaklat:** Nakapagbigay pagsuport at pagkakaibigat sa mga naaaring pagkakamalala, pakikipag-usap, at pagtatanong ng tulong. 2. **Mga Teknik para sa Resiliencia:** Mga pananaw at habito na nagbibigay ng kapayapaan at makakapangyarihan sa mga kuwento ng kalungkut, pagsisikap upang maging positibong masidla, at pagpapahintulutan sa sarili. 3. **Mga Strateji para sa Pagbabago:** Mga pananaw	sa paglalakbay ng isang makatuwiran at mapagbago ng buhay. **Mga Pangkasadya:** 1. **Pagsasalita at Pag-iintindihan:** Ang mga bisita ay nakikipag-usap at nakikipag-iintindihan sa isang aman at non-judgmental na ambian. 2. **Identitas at Pagpapahintulutang:** Mula sa pagpapakilala sa sarili, ang mga bisita ay nagsasabi ng kanilang kuwento at napapahintulutan na maki-share ng kanilang mga pakiramdam at isyu. 3. **Pagpapaunlad at Pagtutugon:** Ang pulong ay nagbibigay ng pagkakasilbi at pagtutugon sa mga bisita, tulad ng pagpapahintulutan upang lumakad, maging mapagbago, at makapagpatuloy sa kanilang paglalakbay. 4. **Pagpapaunlad ng Komuniteng:** Ang pulong ay	pag-iisa para magwagi ng isang maaaring rutina. - Pagkatapos ng pag-usapan, ipakilala ang mga makatuwang na epekto ng pag-iisa sa kalusugan at kaligayahan. 2. **Oras at Ritmo:** - Tanyin ang oras ng araw na pinagmulan at pagsisimula ng pag-iisa. Subalit, huwag limitin sa isang oras; adaptahin sa rutina ng bawat indibidwal. - Maging malinaw sa ritmo ng pag-iisa. May mga tamang ritmo para sa matatag na pag-iisa, tulad ng 30-60 minuto. 3. **Pagpapaunlad:** - Simulan ang pag-iisa nang madaling araw at pagkatapos ng isang malinang pag-usap o aktividad. - Pagkatapos ng ilang sandali, umalis sa lugar na may kabuuan at kaligayahan (ilagay ang mga sugnasyon). 4. **Pagtatapsan:*	

at aking nais na paggamit ng oryentasyon at mga sistemang pagsusuport sa pag-aayos ng buhay, pagpapasaya, at pagtatangka sa sarili. 4. **Pagpapaunlad at Pagpapakilala:** Nakapagbigay ng kabuuan at pagkakaibigat sa mga naaaring pagkakamalala, pakikipag-usap, at pagtatanong ng tulong. 5. **Mga Sursyado at Gabay:** Nakapagpapatulong sa paghanap ng mga resursang pangkalusugan mental at pagbango ng sarili.	nagbibigay ng kabuuan at pagkakasilbi para sa pagpapalaki ng komuniteng na nakatutulong, para sa pag-access sa mga tulong at pagkakaibigan. 5. **Pagpapaunlad ng Sarili:** Ang mga bisita ay nakikipag-usap at nakikita ang kanilang mga diwas na nakakapagpapasensya, na nagbibigay ng pagkakasilbi para sa pagpapahintulutang sa sarili.	* - Sa halip na maglalaan, gawin ang pagtatawan o pagpapasaya bilang alternatibong pag-iisa. Ang mga aktividad na ito ay maaari na gamitin upang makapagbigay ng relaksasyon at pagpapahusay sa kaluluwa. - Ipatuloy ang pag-iisa nang malinang at di mapagbago, subalit maging makuha ang mga makatuwang na epekto nito sa iyong kalusugan at kaligayahan. 5. **Pagtuturo at Pagpapahusay:** - I-enroll sa mga klase o seminerang may kinairangan sa pag-	
# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbalik sa Kalusugan ## Pagsisilbing Kerne at Pagpapaunlad 1. **Pag-akalaan ng Kalusugan at Kaligayahan:*	## Standar ng Pagpupulong Ang pagpupulong ay isang pangkalusugan na proses upang tulungan ang mga individuong naghahanap ng pagpapulupot at pagbabago. Sa pagpupulong, magtataon tayo sa mga diwa at kapayapaan, at	# Protokol 18 - Pagtatawisan sa Nutrisyon ## Nagpapatulong sa pagpapahusay ng kalusugan at pagbabalik sa pagkain na makapagbigay ng energya. 1. **Pag-aaklas sa mga basyung pagkain:**	# Protokolong Pagpapakita ng Unang Pagpapatuloy ## Aktividad: Shake It Out **Ang "Shake It Out" ay isang simpleng at malikot na ritim na pagpapahintulutang makiisa at makapag-alala sa sarili. Ito ay isang pagsasakyan para sa mga naaaring pagkakaibigan sa pamamagitan ng kinakanta at kasiyahan.** **Magaingat: Huwag kalimutan ang iyong kabutiran at kalusugan habang ginanunuri mo ang aktividad na ito. Kung may mga pagdududa o pagkakaalala,

* - Inirerekomenda ang pagtutuyin ng mga makatuwang na bagay na nagdadala ng kaligayahan at kapayapaan sa buhay mo. - Pagkakaibigan, pagpapasaya, at pagmamahal sa sarili ay mga klase ng pagsisilbi na nakatutulong sa pagpapaunlad. 2. **Pagtuturo at Pag-iintindihin:** - Tuwing may nararamdaman ka na nakakapagpapasya, mag-usap ka sa isang makatuwang na tatay o mamahala. - Pag-iintindihin ang mga nararamdaman at pakikipag-usap nang maaari upang malaman ang mga bakanteng solusyon. 3. **Pagpapaunlad ng Mga	humahangad ang isang positibong pamumuhay. **Mga Pangkasag-kasagayan:** 1. **Pagpapakita ng Pag-iisa:** Araw-araw, hiniyaya tayo ng mga bagay na nakatuturo sa atin ang pagkakaibigan sa sarili at sa ibang tao. Sa pagpupulong, magtataon tayo sa pagpapakita na mayroon tayong napapahintulutang kabuuan at nais nating makipag-kasundo. 2. **Pag-iwan ng Mga Diwa:** Nakikita natin ang kahusayan ng mga diwa at kapayapaan sa pagtatangka sa aming mga kaisipan at gawa. Sa pagpupulong, magpapatulong tayo sa isa't isa na makipag-iwan at makilahok ng mga diwa na laging nandito sa aming kalikasan. 3. **Pagpapahintulutang ng Pagbabago:** Ang	- Tanyag na pag-iintindihin ang kasualan ng malalim na pagdududa sa pagkain. - Ayusin ang mga pagkain na may makatwiran na kalitang energa at nutrisyon, tulad ng: gata, buko, at pinakbet. - Subukang gamitin ang mga alagad ng pagkain na maaari mong matugunan sa bahay para maging mas malinaw ang iyong pag-iintindihin sa pagkain. 2. **Pagpapaunlad ng pagkain:** - Inirerekomenda ang pagkain ng mga tubig at amoy na familiar sa iyo para maging mas komfortable sa pagkain. - Subukang gamitin ang mga sari-sari store o mercado sa malapit na lokasyon upang makahanap ng mga pagkain na gusto mo at maaari mong gawin. 3. **Pag-iintindihin ang kalusugan ng pagkain:**	talakayin ninyo ang isang profesional ng pagsusuport sa pangkalusugan.** 1. **Pag-isipan:** - Isipin at ipinagmamalaki ang lahat ng nakapagpasensya at nakapagpasa-kaba sa iyong buhay. - Subalit, pagkatapos, huwag kalimutan na ang mga ito ay karaniwang emosyon at kinakanta lang, at hindi sila nagdurusa ng iyong kalusugan o kalidad ng buhay. 2. **Pag-away:** - Umalis ka sa iyong sarili at hilingin sa isang malikot na musika na magtatawa at makapagpasa-kaba sa iyo. - Sumayaw at gigising ang iyong katawan, tulad ng sumasayaw sa isang nakakatuwa na ritmo. 3. **Pagpapakita:** - Habang ang musika pa nagsisilap, hilingin sa sarili na "kinakanta ko ang aking mga emosyon at napapahintulutang ako magpakita ng pag-iwanan." - Sumama sa ritim at gawin ang lahat ng kinakantahin, subalit huwag kalimutan na ang iyong kabutiran ay pabasa. 4. **Pagpapasara:** - Pagkatapos ng musikang ito, hilingin sa sarili na "nandito ako at makapag-alala sa aking kalusugan at

Strateji:** - I-identifica ang mga laging nakakapagpa pasya at nakakapagpa bago sa iyong buhay. - Pagkakaibigan, pagbasa, at pagtuturo ay mga teknika na puwedeng isama sa iyong pagpapaunlad. - Mag-alok ng oryentasyon at pagpapahintulutan para sa mga nakatagpo mong masama upang maging mas malalaking tulong sa iyong pagbalik sa kalusugan.	pagpupulong ay nagdudala ng oportunidad para huminto at isipin ang mga bagay na nakatuturo sa atin ang kailangan ng pagbabago. Magtataon tayo sa mga bagay na dapat nating gawing prioridad upang makapagpasya at makatwiran. 4. **Pagpapakita ng Pagtuturuan:** Sa pagpupulong, nakikita natin ang aming mga kabuuan at natutunan namin ang mga bagay na dapat nating patuloy na isipin. Magpapatulong tayo sa isa't isa na makapag-pakitang mga aral at pagkakaibigan. 5. **Pagpapahintulutang ng Pagpapulupot:** Ang pagpupulong ay nagdudala ng kaligayahan at kap	- Tanyag na aral ang mga makabubut sa iyong kalusugan, tulad ng: "Ang pagkain ay source ng energa" at "Ang pagkain na maaari mong utosin ay mas malalim na bagay." - Pagkatapos ng pag-iintindihin, umaskin ang mga kaisipang nakatago sa iyong isip tungkol sa pagkain. 4. **Pagpapaunlad ng rutina:** - Subukang i-set up ang oras para sa pagkain at pag-aayos ng mga pagkain sa araw-araw. - Pagkatapos ng pag-iintindihin at pagpapaunlad, umaskin ang iyong mga sentimento at isip tungkol sa rutina. 5. **Pag-alala sa kalus	
# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbango ng Sarili	## Standar ng Pagpupulong Ang pagpupulong ay isang kaibigan at makatuwiran na espesyal na sesyon na	# Protokol 20 - Pagtatawitan ng Pag-aangkin ## Panimulakin: 1. **Pahusay na Pag-iintindihin:**	**Aktividad: 30 Circles (Aktivasyon ng Brain)** Ipatuloy ang pag-aaral mo sa pagpapalaki ng kasayahan at kalusugan ang mga araw-araw. Para sa Week 5, gawin ang Protocol 16: 30 Circles. Ang 30 Circles ay isang simpel na ritual

## Pangkasong Pananagutan 1. **Pagsisikap na Matulog:** - Umubos sa sarili na ang pag-aari ng iyong pag-iisip at pag-uugali ay isang proseso. - Natutunan na ang pag-aari ng iyong mga damdamin at pag-iisip ay may kinalaman sa iyong kalusugan. 2. **Pagsisikap na Tumanggap:** - Aking makipag-usap kayo, mag-isa o sa loob ng isang grupong tulad ng natin, ay isang pangkasong banta sa pag-aaring pag-iisip. - Ang pagpapahintulutang ay hindi nangangailangan na maging malalim para makapag-usap at nakatanggap ng mga bagay na nararamdaman. 3. **Pagsisikap	nagtutugon sa mga bisita na nangangailangan ng pamumuno at pagpapasaya sa kanilang pagbabago at pagsisikap. Ang mga pulong na ito ay may malinaw na propesya upang makapagbigay ng matatag na basahin, pagtutugunan at pagkakaibigan sa mga nakakabigla at nakakalimutang pananalapi sa pagpapulupot. **Mga Pangkasadya:** 1. **Pagsasalita at Pag-iintindihan:** Ang pulong ay nagpapatulong sa mga bisita na maging masipag sa pag-iintindihin sa isip at emosyon ng isa't isa, at magbigay ng kabuuan sa pagsasalita. 2. **Pagpapasaya at Pagtutugunan:** Nakakapagbigay ng aming pananalapi at teknang pagtugonan para sa mga nakakabigla na tanim at pakiramdam, upang mapahintulutang umalok ang kaligayahan at	Tuwing may mga nakalaan sa pag-aangkin, ang unang paso ay maging isang makatuwang at makapagpasaqat na tatay ng pagsusuri. Ikanalize at ipakita sa sarili na ang pag-aangkin ay isang kompleksong proses at may mga kahit na anong oras na nakalaan. 2. **Pag-iisip at Pag-aaral:** Lumikha ng mapahayag na pagtatawitan para sa iyong mga pag-aangkin. Isipin ang mga nararamdaman, mga pangyayari, at mga pagsasamanang may pag-aangkin. Sumunod sa mga tanim na ito: - **Anu ang aking mga nakalaan?** (Mga bagay o kapansanan na nagtatawanan) - **Kailan ito nangyari?** (Ang oras at lugar ng pag-aangkin) - **Ano ang aking nararamdaman?** (Emosyonal at fisikal na observasyong kasama ang pag-aangkin)	na nagdadala ng malaking kapayapaan sa isip at napapahusay sa pag-aalok ng mga bagay na may positibong impakto sa kalusugan ng mente. Ikaw ay magpapatuloy sa 30 panahon ng paglingkuran at pagpapasigla, na nangangailangan lamang ng isang malikot na sari-sari ng iyong pagsisikap at oryentasyon. **Prosedur:** 1. **Prepara sa Ruang:** Pagkatapos maging maaaring makapag-usap at makapag-ingat, subukan mong pagpasa ng isang malikot na sari-sari o isang matatag na puno sa isang ruang na may katipnahan. 2. **Posisyon:** Umakod sa paligid nang may kakaibang posisyon (mabuti ang nakatuon, ngunit maaari rin pang maging sadyal o nag-iisa). 3. **Simula at Isipin:** Simula sa isang malikot na paglingkuran, umuunahin sa isang bagay na may malaking makatwiran sa iyong buhay (kaibigan, pamilya, lugar, o kapangyarihan). 4. **Circles:** Umakod sa paligid nang 30 beses, habang inisip mo ang mga bagay na ipinagmamalaki sa iyong isip. Sa bawat orbito, iwasang mag-iisa at maging maaaring makapag-usap sa sarili. 5. **Pagsasama:** Habang umakod, huwag mong isipin ang mga bagay na nagdududa sa iyong kalusugan o kapayapaan. Fokus ka sa paglingkuran

na Tumutugon:** - Natutunan na ang pagtanggap sa mga damdamin at pag-iisip ay may kinalaman sa iyong kalusugan at kapayapaan. - Tumutugon sa nararamdaman ninyo, magbigay ng panahon para makipag-usap at maging nakatanggap, ang mga bagay na ito ay nagbibigay ng pagkatagpuan. 4. **Pagsisikap na Magbago:** - Ang pagbabago ay isang prosesong natural at pangkasong. - Tumutulong sa sarili ninyo na maging nakatanggap at makipag-usap, ang mga bagay na ito ay nagbibigay ng pagkakasunod-sunod para sa pagbabago at pagbango.	pagsisikap. 3. **Pagpapaunlad at Pagpapasya:** Ayusin at ipinagmamalaki ang mga nakakapagbigay ng pagkakaibigan at pagpapasaya, para sa pagpapaunlad ng mga bisita sa kanilang pagbabago. 4. **Pag-aksyon at Pagtugunan:** Maging makatuwiran at maaaring tulungan ang mga bisita na magpatuloy sa mga nakararot na pag-aksyon, at bigay ng suport sa kanilang pagpapahintulutang. 5. **Pagpapaunlad ng Komunitad:** Tumutugon sa pagkakaibigan at pagtuwiran para sa pagbabago, at nagbubukod sa pagpapasaya ng isang mas malalaking komunitad.	- **May mga pagsasama ba ito?** (Mga bagay o situasyong nagsasama sa pag-aangkin) 3. **Pag-iisip ng Mga Alternatiba:** Lumikha ng mga alternatiba para sa pag-aangkin na mas maaari mong gawing impakasaya at makapagpasaqat. - **Anong ibang bagay o aktividad ay maaari aking gawin sa halip?** (Mga hiling, hobbi, o mga interaksyon na positibong puwedeng gawing alinman) - **Mayroong kaibigan o pamilya na makakapagbigay ng suport?** (Sumusuporta at kompanyo sa pag-aangkin) 4. **Pag-iimplementa at Pag-monitor:** Gumawa ng plan na may mga konkretong paso up	
# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang	## Standar ng Pagpupulong Ang	# Protokol 16 - Algoritmo ng Isolasyon	# Ang Simptom Indeks: Isang Tangkas na Pag-aaklas sa Kalusugan at Pagpapahintulutang

Komunidad para sa Pagbango ng Sarili 1. **Pag-acknowledge:** Ako ay naghahanap ng pagbabago at ako'y naghahangad na makatwiran ang aking mga damdamin. Ang pagsasama natin ngayon ay isang bagan ng pagpapahintulutang para sa aking pagbango at pagpapakilala sa sarili. 2. **Pag-iwan ng Pagiisip:** Inirerekomenda ko na mag-ingat at magpa-check sa sarili kung ano ang mga bagay na nanghihinaya ng nakakapagpabigay ng pagdududa o pag-aalinlangan. May mga bagay na hindi dapat inalok sa loob ng isang malikot na pagsasama, tulad ng [mga mahiwagang sarili] o [mga lahat ng oras na paggamit	pagpupulong ay isang kaibigan at makatuwiran na espesyal na sesyon na nagtutugon sa mga bisita na naghahanap ng pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili. Ang mga pulong na ito ay may malinaw na propasyon at direksyon para sa paglalakbay ng isang makatuwiran at mapagbago ng buhay. **Mga Pangkasadya:** 1. **Pagsasalita at Pagpapahayag:** * Mula sa mga bisita: Hinihimok ang mga tagapag-usap na mag-share ng kanilang pagkakaalam, pakiramdam at napakikilala na nakatuwiran. * Sa pagsasama: Ang pulong ay nagbibigay ng aming pananaw at pagtutugon sa mga bisita, naghahanap ng pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili. 2. **Pag-iwan ng Positibong Katwiran:**	## Nagpapatulong sa Pag-aisol sa Kalusugan Mental at Emosyonal **Paso 1: Identifikasyon at Pagpapahayag** - **Identifyang Kalusugan:** Tulungan ang individuo na may pagdududa o nararamdaman ng kalusugan mental o emosyonal na makapagkaisa sa isang malikot na pamamagitan. - **Pagpapahayag:** Ayusin na may maging matatag at mapagmamalaki na konteksto para sa pagpapaunlad ng algoritmo, at siguradong palakpakan ang privasi at kaligayahan ng individuo. **Paso 2: Evaluasyon** - **Assesment:** Gawin ang komprehensibong evaluasyon upang makita ang mga sintoma, ang intensidad, at ang durasyon ng kalusugan. - **Mga Tanong	Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan para sa pagpapaunlad at pagpapahintulutang na nagtatangka sa lahat ng ahusad na nararapat na makatagpo ang mga naaapayon sa pagbalik sa kalusugan. Sa pag-unlad nito, nakakapagpasa ang *Symptom Indeks* na isang simpel na alat upang matuklasan at mapahintulutan ang mga indi-nasmang kalusugan. Ang Symptom Indeks ay isang pantay na sistemang pagsasama at pag-rank ng mga simptom na nakatagpo sa pagkakaibigan, pagkain, o pagpapahintulutang. Nakapagbigay-laga ito ng maaari pang makilala na patikabang antas sa mga indi-nasmang kalusugan, na nagbibilang sa 1 (malalim na pagdududa) hanggang 10 (malalaking pag-aaklas at pagpapahintulutan). **Ang Panahon para sa Pag-unlad:** 1. **Identifikasyon:** Tanyag pananiniwala at pag-iisip kung ano ang simptom na nakikita mo o nararamdaman. 2. **Pag-rank:** Ugamang pagsasama ng mga simptom sa pantay na skedulahan, katulad ng isang matatag na tabelang Simptom Indeks. 3. **Paghahintulutan:** Samantala, ang pag-aaklas at pagpapahintulutang ay nagkaka-sambit sa pagpapaunlad. Araw-araw, tanyag pananiniwala at pag-iisip kung ano ang nakakapag-impaktu sa iyong kalusugan at kaligayahan. **Ang Simptom Indeks sa Isang Glans:** | **Simptom** | **Pag-rank (1-10)** | **Aming Nararamdaman** |

ng narative na nakakapagpa bigay ng damdamin]. 3. **Pagtuturo at Pagpapahintul utan:** Ako'y magtutugon sa mga kailangan at pangangailan gan ng isang tao. Kung may mga bagay na kinakaba ako, ako'y mag-iwan ng oras para namanhin ang aking mga oporadyong pagsusuport o maghanap ng tulong sa ibang pagsasama. 4. **Pagpapaunl ad ng Pagpapahintul utan:** Ang pagpapahintul utang malalaking bagay, pero dapat na may batas. Ako'y mag-ingat sa mga pagkakaibigan na nakakapagpa bigay ng presyon o nakakapagda mdamin ng malalim na damdamin. Ang aking pagsasama ay para sa pagpapahintul utan at pagpapakilala,	* Ang pulong ay nagdudala ng positibong katwiran at pagkakaibigan para sa lahat ng bisita, nagsasabi na ang pagbabago at pagbabago ay posibleng. * Nakakapagpapa unlad ang mga bisita na maging masipag at mapagbago ng kanilang buhay. 3. **Pagpapahintul utang at Pagpapakilala sa Sarili:** * Hinihimok ang mga bisita na mag-reflect at mag-analyze sa kanilang mga isyu, pagsasama at pagtugon. * Ayusin ang mga solusyon at pagtatangka para sa sarili, naghahanap ng pagpapakilala at pagpapahintulut ang. 4. **Pag-iwan ng Gabay at Suport:** * Ang pulong ay nagbibigay ng mga gabay at rekomendasyon na maaari mong gamitin sa paglalakbay mo. * Iwasang malimut ang mga bisita, at ipinagpatuloy ang kanilang pagpapah	Pambasa:** Umaskul sa individuo tungkol sa kanilang pag-aalok sa buhay, relasyong pangkilala, at mga patikang emosyonal na nakatuturo ng isang malubhang pagdududa. **Paso 3: Pagpapaunlad ng Plan** - **Isolasyon:** Ihatid ang individuo sa isang aman at conkureyong bagay (huwag maging lugar na may kabigat) para sa pag-aisol. - **Pagpapakilala ng Mga Kinakailangan:** Ayusin na may maging makapagbigay ng tulong, katulad ng pamilya, kaibigan, o profesional na terapista, na maaari pang maging saksi ng pag-aisol. **Paso 4: Pagpapaunlad at Monitoring** - **Dagdag na Dukungin:** Iwang-iwang ang individuo na makapagkaisa sa pag-aisol, at gawin ang mga	

hindi para sa pag-aakusas o pag-iibigat. 5. **Pagpapaunlad ng Sarili:** Ang pagsasama natin ay isang bagan ng pagkakaibigan at pagpapahintulutan, ngunit ang aking pagbabago ay is		pagkakaibigan para sa pagpapakilala ng mga kinakailangan. - **Monitorin:** Pantau ang em	
## Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbalik sa Kalusugan **Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at mapagbago ng buhay na kerama sa pagpapaunlad at pagbabalik sa kalusugan.** Itong nagtatangka na magbigay ng kabuuan at pagsisikap para sa mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang at pagpapakilala sa kanilang sarili. **Ang mga dahon ng Recovery	## Standar ng Pagpupulong Ang pagpupulong ay isang kaibigan at makatuwiran na espesyal na sesyon na nagtutugon sa mga bisita na nangangailangan ng pamumuno at pagpapasaya sa kanilang pagbabago at pagsisikap. Ang Recovery Kernel, ang aming komprehensibo na kerama sa pagpapaunlad, ay nagbibigay-panlapi sa lahat ng mga bagay na nakakapagbigay ng kaalaman at kapayapaan sa paglalakbay natin habang nakatago sa pagkakaibigan at pagpapasaya. **Mga Pangkasadya:**	# Protokol 10 - Arkiitektura Dopamin ## Panimulang Pag-iintindihin ng Dopamin Dopamin ay neurotransmiter na nagpapasaya at nagbibigay ng motivasyong nasa sistema ng otak. Ang arkiitektura ng dopamin ay isang kompleksong proses na nakatagpo ng mga mekanismo at sinasabi ng mga pakikipaginterak sa sa pag-aakro at pagpapahintulutul na makapagbigay ng kaligayahan at motivasyon. ## Mga Komponenteng Pangkasadya 1. **Nervios Anggulo	Aktividad: Sirang Pagpapasaya. Ang grupong naging sukatang pangatagupad ay nakapagpasok na sa mas malalim na pag-unlad.

Kernel ay nakatagpo sa:** 1. **Pag-acknowledge at Pag-iinitio:** Naging makisali at makipag-usap sa naratif ng buhay mo, pagsisikap na makita ang mga bagay na naghahanap ng pagbabago. 2. **Mga Panganib at Pananagut:** Identifikasyon at pagtatangka sa mga di-pananagutan sa kalusugan at pagkain, at paghahanap ng mga makapagbigay ng suport. 3. **Pagpapaunlad at Pagpapakilala:** Pag-aral at pag-iimplementa ng mga bagay na nakatutulong sa pagbabago at pagkatagpo ng sarili, tulad ng bagong mga rutina, pagsisikap na maging makasama, at pagpapahintulutang sa ibang tao. 4. **Pagpapatulong at	1. **Pagsasalinaw:** Simulaan natin ang pagpupulong na malinaw at maipagmalaki ang mga tanong at isyu. Mula sa personal na naratif hanggang sa mga makabigay ng konteksto, nagpapatulong tayo sa isa't isa upang maging mas malinaw at mapag-iisa ang aming pagtuturo at pagpapakita. 2. **Pagpapasaya:** Ang aming mga sesyon ay may kakaibang at positibo na atmofer. Nakatutulong tayo sa isa't isa sa loob ng isang aman at naging makapagbigay ng kasipagan na pagsisikap. 3. **Pagtutugon:** Hindi lamang ang pagpupulong ay para sa pag-usap, kundi upang maging makatuwiran. Nakakapagbigay tayo ng solusyon at stratejiya sa mga isyu na nakakapagkaka usap sa pagsisikap at pagbabago. 4. **Pagpapahintulutulot:** Ang lahat ay may	(Neurons)**: Ang mga neuron na nagbibigay at nangangailangan ng dopamin ay nakatago sa iba't ibang bahagi ng otak. Ang mga ito ay nagkakainteraksa sa pag-aakro, pagpapasaya, at pagtutugto. 2. **Receptor Site (Sito ng Receptor)**: Dopamin magdadala sa mga receptor sa siliya ng neuron upang umaplikah ang kanyang efekto. May dalawang tipong receptor: D1 (magaingle) at D2 (mamamagitan). 3. **Sinasabi at Pag-aakro**: Ang dopamin ay nagpapasaya kapag nagsisimula sa isang neuron at napapadala sa ibang neuron na may receptor para sa dopamin. Ang pagkakaibigay ng sinasabi ay nagbibigay ng motivasyon at impulsong paglapat. 4. **Regulasyon**: Ang otak may mga mekanismo para regulahin ang nivel ng dopamin upang	

Pagtugon:** Humingi at makatuwiran sa mga taga-suport, at pagtatangka sa mga diwa at pagkain na nakapagbigay ng kaligayahan at kapayapaan. 5. **Pagbabalik at Pagpapatuloy:** Nagpapahintulutang sa pag-iinitio ng bagong panahon, at pagtatangka sa pagbago na kontinuyan.	kanya-kanyang ritso at kapangyarihan sa pagbabago. Nagtutugon tayo sa mga bisita na magpapatuloy sila sa kanilang paglalakbay, kahit anong mangyari. 5. **Pagpapasaya:** Ang aming pagpupulong ay may tiyak na hininga ng pagpapasaya at pagsisikap.	mantain ang kalayang ekstrenya at evengyetibidad. Ang mga enzim at neurotransmitter regulator ay nagtatagay sa pag-aayos ng sistema. ## Pag-unlad ng Protokol 1. **Identifikasyon**: Tumanan ang mga indikador ng dopamin na may kinalaman sa motivasyon, pagpapasaya, at paglapat. 2. **Evaluasyon**: Evaluwahin ang mga patikip na emosyonal at comportmental upang subukan ang intensidad ng dopamin	
Bulan 2: Nakapag-open	## Ang Sesyon ng Pagtuklasin at Pagpapasaya (Creative Session) Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na kerama sa pagpapulihon at pagbabalik sa loob ng kalusugan. Sa sesyon kreatib na ito, makakakilala ka sa mga bagay na magbibigay ng kapayapaan at pagkakaunlad	# Musikoterapiya, Ritual ng Pag-aalinlangan sa Pamamagitan ng Pagsusuri ng Pananalapi, at Sesiyon ng Pagsasalita (Opensiyun A - Isulat at Pakikipag-usap sa isang pagkakaibigan) ## Ang Mga Hakas ng Musikoterapiya: 1. **Pagsisilbi sa Emosyon at Pag-iisip:** Musikang	# **Ang Pagpapakilala o Ang Ulitnaong Talakay** ## *The Job Interview* **Nang magkaroon ka na ng pag-usap tungkol sa posisyon na naghahanap ka:** - **Pag-introduksyon:** "Mabuhay! Ako ay [Iyong Naging Nama], at ako'y nagtatagong humahangad sa posisyon ng [Posisyon na Naniniwala]. Nakakatuwa akong makilala ka at malalaman ang iyong paglilingkuran sa aming organizasyon." - **Tanyagin ang mga kailangan:** "Kami'y naghahanap ng isang mahusay na [Posisyon], at nakikita namin ang iyong mga nakatutulong na pakiramdam at kalusugan sa atin. Bakit nandito ka

	sa iyong paglilingkuran sa sarili. **Ang Mga Laman:** 1. **Pagsisiklab sa Sarili:** Isang pananalapi para sa iyong mga damdamin at isyu na nakatago sa loob. Nakakapagbigay ng espacio upang makipag-usap sa sarili at makilala ang mga bagay na nagtataas sa kalusugan at kaligayahan mo. 2. **Mga Teknika ng Pagpapasaya:** Makakakita ka ng mga simpleng at malikot na teknika na maaari mong gamitin para sa pagpapalagay ng kapayapaan at pagkakaunlad. 3. **Pagsusuri ng Mga Puso:** Isang interaktib na pagtuklasin ng iyong mga pusa at mga di-pakikipag-sama na narresto sa loob mo. Nakakapagpapatulong sa iyo na makiisa at makilala ang mga bagay na kinakailangan ng pagbabago.	maaaring gawing katuwiran para sa mga emosyon at pag-iisip na nakatago. Mag-usap kayo tungkol sa mga pananalapi at mga pakikiisa sa pamamagitan ng mga lagu na nagtataas ng mga sentimento at narrativa personal. 2. **Pagsunod-sunod na Pagpapahayag:** Ang musikang maaaring maging isang pangkalusug na paraan upang i-express ang mga di-saya at di-pakikipag-usap na sentimento. Mag-usap at pakikipag-awak sa isang grupong makikiscen, subalit sa pagkakaibigan, para maging mas maaaring malaman ang mga narrativa at pagsasama ng isa't isa. 3. **Pagsisilbi sa Pagpapatawa at Pagpapahintulutulot:** Musikang maaaring gawing katuwiran sa pagpapatawa, na nagbibigay ng pagkain sa mga di-pakikipag-usap na emosyon at narrativa.	ngayon, at ano ang nag-drive sa iyo para sa posisyon na ito?" - **Tukuyin ang mga kababilang:** "Maaari kang talakayin ang iyong mga nakatutulong na pagkakaibigan, pagpapasaya sa trabaho, at mga pinagmulan ng motivasyun. Ano ang pinakamahusay na natutunan mo sa iyo na nagtatanggol sa iyong kalusugan at welness?" - **Tanyagin ang mga di-maaari:** "Nagsasama ka ba ng mga kasamahan sa paglilingkuran? Ano ang iyong pagsisikap para sa iyong kalusugan, at ano ang mga bagay na dapat nating talakayin upang makapagbigay ng suport sa iyo?" - **Pagpapatuloy sa pagtanyag:** "Maaari ka bang sabihin sa amin ang mga di-maaaring pananampalatang nakatago sa iyong buhay, at ano ang iyong pagtanggap sa mga ito? Ang aming organizasyon ay nagtutugon sa isang pagsisikap na makipag-usap ng lahat ng mga bagay para sa kalusugan at pagpapatao." ## *Ang Ulitnaong

	4. **Pagsusuri ng Mga Pangkasahin:** Ang sesyon ay magdadala ng pagsusuri at pagtuklasan ng mga pangkasahin na narresto sa iyong sistema. Makakapagbigay ng pagkakaunlad sa iyong pakiramdam at pag-iisa. 5. **Pagsasama at Pagpapasaya:** Isang oryentadong pagkakasama para sa lahat ng nakatago na kagandahan at kapayapaan sa loob mo. Nakakapagpapatulong sa iyong pagpapalagay ng positibong pananaw sa sarili at sa buhay. **Huwag kalimutan:** Ang	## Ritual ng Pag-aalinlangan sa Pamamagitan ng Pagsusuri ng Pananalapi: 1. **Piliin ang Musikang Makakapagpatawa:** Simula sa isang maaaring pagkakaibigan na lagu, pakikipag-usap at tanyain ang mga nakatago na pananalapi at mga pakikiisa. 2. **Pag-iisip at Pag-uugali:** Habang nagsasulirong sa musikang napili, ipahayag ang mga di-pakikipag-usap na ideya at emosyon. Tumutulong ito sa pagpap	
## Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbango ng Sarili **Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at mapagbago	## Standar ng Pagpupulong Ang pagpupulong ay isang kaibigan at makatuwiran na espesyal na sesyon na nagtutugon sa mga bisita na naghahanap ng pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili. Ang	# Protokol 03 - Arkiitektura sa Sonikong Pagsasakop ## Panimulang Pag-iintindihin Ang *Sonic Architecture* ay isang konsepto na nagtutugon sa pagpapahusay ng mga espesyal na	# Ang Hum: Isang Panunod at Pag-iexplain ng Laging Nakatutuhang Lahi Ang hum, ang simula ng isang malinaw na diyalogo at pagpapahayag, ay isang potensyong alat upang makapagpatulong sa kalusugan at kaligayahan. Ang mga nakatuklas na manununri at mga mamahala sa komuniteng rehabilitasyon ay nag-iisip na ang hum ay mas malalaking konteksto kaysa sa simpleng 'saying' o 'musika'. ## Bagong Pagpapahayag ng Kalusugan:

ng buhay na kerama sa pagpapaunlad at pagbabalik sa kalusugan.** Itong nagtataon sa mga individuong naghahanap ng pagkakaibigan at pagsasakop para sa kanilang pagpapahintulutang.

Ang mga dahon ng Recovery Kernel ay nakatagpo sa:

1. **Pag-acknowledge:** Nakakapag-iwan ng sarili sa pag-aakusas at makipag-usap tungkol sa mga kailangan at pangangailangan.
2. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** Mula sa pagsasanay hanggang sa pagpapahintulutang, nakatutulong ito sa indibidwal na pagtugunan sa kanilang mga isyu.
3. **Pagsasakop at Pag-iwan:** Nakapagbigay mga pulong na ito ay may malinaw na propasyon at direksyon para sa paglalakbay at pagbabago.

Magaing at Matatag na Pag-unlad:

1. **Pagsasalin ng Kalusugan (Opening):**
    * Mula sa isang kalingking na kapayapaan, magbigay ng pananaw sa pag-iisa at pagpapahintulutang.
    * Umiyog sa mga bisita na makipag-usap at maging nakatuwiran sa pagpupulong.

2. **Pagsasabi ng Mga Pagkakaalaman (Sharing):**
    * Magbigay ng espacio para sa mga bisita upang mag-share kanilang mga pakiramdam, isyu at kabagbag-kalusugan na napakilala.
    * Inarorota ang pag-iisi at nagtutugon sa mga positibong pagkakaalaman ng bawat bisita.

3. **Pagsusuri ng Mga Strateji (Discussion):**
    * Talakayin at talaga ang mga ambian at sarili ng isang pamumuhay para sa pagpapaglingkuri at pagpapakilala sa mga nakatago na kalusugan at kapayapaan. Nais nito ay maging isang makatwiran at makabanggit na pagsasakop na nagbibigay ng kabuuan sa mga narraon ng kasusang panlipsyan at pag-aalala.

Mga Pangkasapahan

1. **Pahintulutang Pagtingin:**
   - Tanyag na pagpapahintulutang sa lahat ng mga nakatago na malalim na emosyon, pakiramdam, at isyu na nakatago sa loob ng pamumuhay.
   - Maging makabagay at makasupport sa pagsisiklab ng mga indi-dinadala na pakiramdam at pagkakaibigan nito sa kalusugan.

2. **Pambansang Ambian:**
   - Crea sa isang ambian na may kakaibang,

1. Pag-unaw:
   - Ang hum ay isang natural na reaksyon sa pagkakaibigat ng mga diyalogo at emosyon. Kapag nakikita o nararamdaman natin ang kaligayahan, pakiramdam, o kasiyahan ng ibang tao, maaari nating makapag-hum.

2. Pagpapahusay sa Komunikasyon:
   - Sa pag-iisa at pagtatanim ng mga salita, ang hum ay nagdudala ng kalinaw na diyalogo. Nakakapagbigay ng pakikipag-usap na mas malalim at mas maaaring makatwiran sa isang nakikitang problema o kasiyahan.

3. Pagpapahintulutulang Panlapi:
   - Ang hum ay may kapangyarihan na magbigay ng pagkakataon upang maging mas malinaw ang aming mga damdamin at pakiramdam. Sa panahon ng kasiyahan, maaari itong maging isang pagpapahintulutulang panlapi para sa mga nakakapag-iisa na nararamdaman.

4. Pagbabago sa Pananaw:
   - Ang pag-humay ay nagdudala ng pagkakaalindog sa pananaw. Nakakapagpasa ng isang bagong perspektiba at makatwiran sa mga situasyong nakikita o nararamdaman.

5. Pagpapahusay sa Kaligayahan:
   - Sa komunit

ng aming bagay na pagsusuri at pagpapahintulutang para sa malingkaban at pagpapatao. 4. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** Nagtataon ito sa pagkakaibigan, pag-uugali at pagpapahintulutang na nakatutulong sa pagbabago at pagsisimula muli. **Ang Recovery Kernel ay hindi lamang isang kerama, sino ang isang diwa ng pagpapahintulutang at pagbabalik sa kalusugan.** Itong nagtataon sa lahat ng mga individuong naghahanap ng pagkakaibigan at pagsasakop para sa kanilang pagpapahintulutang.	nakikita at nararamdaman ng mga bisita habang nasa pulong. * I-identify ang mga makapagbigay ng pagpapahintulutang at pagbabago sa kanilang buhay. 4. **Pagsusuri ng Mga Pagkakaibigan (Activity):** * Maglalaro o magpapatakbo ng mga interaktibo na pagkakaibigan upang makipag-usap ang mga bisita at isang isa sa ibang nakatuwiran. * I-encourage ang pagtuturo at pagpapahintulutan sa loob ng grupo. 5. **Pagsasabi ng Mga Taga-Pagbabago (Closing):** * Magbigay ng pananaw sa mga natutunan at nangyari sa pulong.	relaksing, at makapagpasa-kapas na epekto. - Gamitin ang musika, sariling panimula, at iba pang mga elementong soniko upang maging makabanggit sa pagpapaglingkuri at pagpapakilala. 3. **Pagsisiklab ng Sarili:** - Ayusin ang pamumuhay para sa pagpapasaya ng mga nakatago na kaba at pakiramdam ng kaligayahan. - Maging makatuwiran sa pagpapaunlad ng mga hininga, pag-iisa, at pagsisiklab ng sarili. 4. **Pagpapahusay sa Komunikasyon:** - Fomula sa mga di-dinadala na aral at pagkakaibigan na nagbibigay ng kabuuan at pakiramdam ng pakikipagkap	
# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbango ng Sarili ##	## Standar ng Pagpupulong Ang pagpupulong ay isang kaibigan at makatuwiran na espesyal na sesyon na nagtatawayan	# Protokol 07 - Neuroplastisidad ## Pag-unlad ng Intsik na Pagbabago sa Brain (Neuroplasticity) 1.	**Laro ng Katantad: Ang Talo ay Pag-aawas ng Inisidyo** Ang isang makatwiran na pagtuturo ang "Laro ng Katantad" na ito, na nagpapatulong sa brain na mag-rewire at maging mas malalaking makapag-adapt sa mga bagong inisidyo. Ang lihim nito ay ang pagtawanan sa sarili at ang pagpapasya sa mga bagong

Pangkasong Pananagutan 1. **Pagsisikap na Matutunan:** - Nakakapag-iwan ng naratif at pagkakaibigan ang mga nakatago sa pagpapahintulutang at pagbabago. - Pagtatanon at pagpapuri sa mga kabagay na naghahanap ng pagbango at pagsisikap para sa sarili. 2. **Pagsisikap na Maging Nakatuwiran:** - Pag-alala sa kalusugan at kaligayahan ng mga ibon at sarili. - Pagpapahintulutang sa pag-iwan ng naratif na nakakapagpabasa at nakakapagpapaunlad. 3. **Pagsisikap na Tumutugunan:** - Pagtanggap ng mga isyu at	at nagpapatulong sa mga individuo upang matugunan ang kanilang pag-aakro at pagbabago. Sa pagpupulong, nakikita natin ang isang aman at naging makatuwiran na ambian at pagkakaibigan na nagbibigay ng kabuuan at pagkatulad sa mga nais na pagbabago. Ang mga pulong ay may mga malinaw na protokol at direksyon para maging mapagbigay ng kapakipagan at di-judgmental. Nakatutulong sila sa mga nakasilang sa kasusang naratif, pagpapahintulut, at pagpapalagay ng mga makabagong pagkakataon para sa pagbabago. **Mga Pangkasna Halaga:** 1. **Aman:** Ang pagpupulong ay isang aman at naging makatuwiran na espesyal na katipunan. 2. **Non-judgmental:**	**Pahintulutang ang Konsepto:** Neuroplasticity, o pag-unlad ng intsik na pagbabaga sa brain, ay ang kapangyarihan ng brain para magbago at makapag-adapt sa mga bagong kalusugan at pagkakapag-usap. Ang brain natin ay malalaki at mayroong kabuuan ng neuronas na nakatutunod sa isa't isa. 2. **Mga Mekanismo:** - *Sinasabi* ang mga bagong pakikipag-interaksyon at mga koneksyon sa brain kapag nakakapag-usap, nakakain, o nakakapag-alaman ng bagong bagay. - Ang *sinasasanib* na neuronas ay nagdudulot ng pagbabago sa mga patikang intsik at pagsisilbi nito sa pag-unlad ng mga bagong rutina at pagkakapag-usap. 3. **Mga Pangitong Pananaw:** - **Positibong Pag-aasik:**	pagkakaibigan ng isidyo. **Paano lumakad:** 1. **Piliin ang Katantad:** Piliin mo ang isang katantad na lihim o inisidyo na gusto mong tawanan. Iyon ay ang tuwing base sa laro natin. 2. **Ipatay ang Mga Sarili:** Subukan mo maging nakatwiran at makipag-alala sa sarili mo. Tanungin mo sarili, "Ano ang aking reaksyon sa katantad na ito? Anong mga bagong pagkakaibigan ako ay maaaring makilala o makapagpasa?" 3. **Maglalaro at Mag-adapt:** Habang nagsasimula ang laro, subukan mo magbago ng perspektiba at maging bukas sa mga bagong ideya. Tumutulong ito sa brain mo na mag-rewire at maging mas malalaking makapag-adapt sa mga pagbabago. 4. **Tawanan at Pagpapahintulutang:** Samantala, ang laro ay nagpapatulong sa iyo na matutunan ang mga bagong reaksyon at pagkakaibigan. Tawanan nito at makipag-alala sa sarili mo na ang "talo" ay hindi isang pagkakamali, sino'ng pagkakasunod ng isidyo. 5. **Uulitin:** Bago umuwi sa normal na estado, ulitin ang laro nito habam-habang makakapag-alala ka. Ang mga laro na ito ay magpapatulong sa iyo na maging mas malalaking makipag-alala sa sarili at

pagkakaibigan sa buong katuwiran at walang kalinaw. - Pagpapahintulutan ng mga makatuwirang pagsasakop at pagpapalagay ng sarili. 4. **Pagsisikap na Maging Nakatuwiran sa Pagpapaunlad:** - Pag-alala sa pagbabago at pagunlad sa positibong direksyon. - Pagtanggap ng mga bagay na nakakapagpapasaya at nagbibigay ng kasiyahan sa buhay. 5. **Pagsisikap na Tumutugunan sa Mga Kalungkutan:** - Pag-alala at pagpapuri sa sarili, ang mga ibon, at ang mga pamilya. - Pagtanggap ng mga bagay na nakakapagpapaunlad at nagbibigay ng kapayapaan.	Walang diskriminasyon o kritisismo sa mga nakasilang ng mga naratif. 3. **Kapakipagan:** Pagtutugon sa pagkakaibigan at pagpapahintulutsa isang positibo at makatuwiran na paraan. 4. **Pakikipag-usap:** Mula sa pagtatawayan hanggang sa pagpaplano ng mga akto at pagbabago. 5. **Pagkatulad:** Nagbibigay ng kabuuan at pagkakaibigan para sa lahat ng nakasilang.	Ang positibong pananaw at pagpapasaya ay nagdudulot ng mas malalaking neuroplasticity. - **Stres at Negatibong Pananaw:** Ang mga patigang o negativong emosyon, katapangan, at stres ay makakapag-damay sa mga koneksyon sa brain at magbubukod sa pagunlad. 4. **Mga Gabing Pagpapaganda:** - **Aktibong Pag-alalaan:** Ang mga bagong rutina, tulad ng regular na egxersisio, medytasyon, at mga bagong hobi, ay nagbibigay ng pagkakausap sa brain para magbago. - **Pagpapasaya at Pagpapakita:** Ang mga aktibidad na nakatutulong sa pagpapasaya at pagpapakita, tulad ng pag-alalaan sa alam, naturang kalimutan, at mga kreatibong prosesu, ay nagbubuk	

6. **Pagsisikap na Maging Nakatuwiran sa Pagpapahintulutang:** - Pag-alala sa kalusugan at kaligayahan ng mga ibon at sarili bilang pangunahin. - Pagtanggap ng mga bagay na nakakapagpapaunlad at nagbibigay ng kasiyahan sa pagpap			
# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbango ng Sarili ## Pagsisilbing Kerne at Pananagut sa Pag-aalok ng Tulong Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-paghulid na nagtatangka na tulungan ang mga individuo sa kanilang pagbabago at pagbango. Ang kerne nito ay nakatutunay na maaari pang maging katwiran at pananagut sa	## Standar ng Pagpupulong Ang pagpupulong ay isang kaibigan at makatuwiran na espesyal na sesyon na nagtutugon sa mga bisita na naghahanap ng pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili. Ang mga pulong na ito ay may malinaw na propasya at direksyon para sa paglalakbay ng isang makatuwiran at mapagbago ng buhay. **Mga Pangkasadya:** 1. **Pagsasalita at Pag-iintindihan:** Ang mga bisita	# Protokol 22 - Dinamika ng Pamilya ## Nagpapatulong sa pagsasama at pagpapahusay sa pamilya 1. **Pag-unlad ng Komprensyon:** - Tuwing magkakataon, talakayin ang mga relasyon sa pamilya at ang kanilang papel sa buhay ng bago na mamahala. - Ayusin ang mga diyalogo at pagpapahayag para malaman ang isang isa pang perspektiba at makapagbigay-pakikipagkaisa. 2. **Pagsasama	**Aktividad: Paglilingkuran ng Pagpapahintulutang** Ang protokol na ito ay karaniwang ang pinakamagaling na pag-aaklas sa mga isyu at malalaking bagay na dapat talakayin sa pagpapatulong sa pagbakahe.

pag-aalok ng tulong para sa pagbango ng sarili, lalo na sa mga situasyong mahirap. ### Bagong Panahon: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa konversasyon at pakikipag-usap na makatuwiran. Huwag mag-alala kung ang mga salita ay hindi agad maipasa; ang pagsisilbi nito ay maging isang matatag na pasiya para sa pagpapahintul utang. 2. **Pakiki-empati:** Inarorota at ipinagmamala ki ang emosyon at pakiramdam ng baka. Sumama ka sa kanilang lihim at pahayag, at maging makatuwiran sa kanilang pagsubok at kaba. 3. **Tulong sa Pag-aalok:** Ayusin ang mga sumbera at tulong na maaari kang	ay nakikipag-usap at nakikipag-iintindihan sa isang aman at non-judgmental na ambian. 2. **Identitas at Pagpapakilala:** Mula sa pagkakaibigan, ang mga bisita ay nagpapatulong sa isa't isa upang malaman ang kanilang pangalan, karaniwang pagtuturo, at mga kabagay na nakatago. 3. **Pag-iwan ng Kasi:** Nakikipag-usap ang mga bisita tungkol sa kanilang kasinang narito at bakit sila'y naghahanap ng tulong. 4. **Mga Pagtutulong na Pagkakasunod:** * Ang pulong ay nagbibigay ng mga stratejiya at kabuuan para sa pagpapahintulut an ng sarili, pagpapakilala sa mga pagsisikap, at pagbabago. 5. **Pagpapaunlad:** Nakikita ang mga bisita na naghahanap ng pagkakasunod-sunod na pagpapahintulut ang para sa kanilang paglalakbay.	at Pagtutuwing:** - Maging makatuwing sa isang ibang pamilya na may mga kapangyarihan at kabilang ang mga tagapamunahin. - Tulayin ang pagkakaibigat ng pamilya at ipagpatuloy ang pagpapasaya at kalusugan sa pagsasama. 3. **Pagpapaunlad ng Kompromiso:** - Tanyag na pag-usapan ang mga pagkakabigay-bago at makinabang sa solusyon na may aryos at maaaring inantigang lahat. - Maging makatwiran at makasunod sa mga pinag-usapan para maging mas malalaking pamilya. 4. **Pagpapahusay sa Komunikasyon:** - Uunahin ang maling komprensyon at pagkakaibigan sa pagsasalita at pagsusuri. - Maging makatuwing at makasunod sa	

ibigay. Ito ay makapagbigay ng material at emosyonal na kapayapaan, at maging isang pagsasakyan para sa pagbabago. 4. **Pagpapahintulutang sa Pag-aaksya:** Tulungan ang baka na magpasa ng desisyong positibo at makatuwiran. Ipakita na ang pagbabago ay maaari at palaging may pagkakasunod. 5. **Pagsisilbi bilang Katwiran:** Baka'y makapag-alok sa pagpapahintulutang, lalo na sa mga araw na mahirap. Ang pagkakasama at pagtutulungan ay maging isang malaking tulong sa pagbango at pagbabago. 6. **		pag-iwan ng mga bagay na kailangan para sa pagpapakita ng pagmamahala at pagtutuwing. 5. **Pagpapaunlad ng Pagpapahusay:** - Tuwing may mga pagkakaibigan, ayusin at talakayin ang mga ito sa halip na maging mas malalaking problema. - Maging makatuwing sa pagtatanggi at pagpapatawa para maipagbigay ng kapayapaan at kaligayahan sa pamilya. 6. **Pagpapaunlad ng	
# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa	## Standar ng Pagpupulong Ang pagpupulong ay isang kaibigan	# Protokol 21 - Forensik Pagbalik sa Panahon Ang Protokol 21	**Aktividad: Story Spine. Analisi walang kalinangan.** Ang Story Spine ay isang simpleng pandamaan upang makipag-alok sa mga naratif ng mga naaaring pagkakabahay

Pagbango ng Sarili ## Pagsisilbi ng Kerne at Pag-aaklas sa Pagkakamit **Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at makapagpabago ng buhay na kerangka pagpapahintulutang para sa mga nakatagpo ng narusahan at kailangan ng pagbango ng sarili.** Ang kerangka ito ay nagtatangka sa pagkakaibigat at pagtutugto upang matugunan ang mga kahilingan ng bago na panahon. 1. **Pag-acknowledge:** Aksepta ang nangyari at ang iyong mga emosyon. Walang mas malalim o mas matapang na emosyon. 2. **Pagpapaunlad ng Kaalaman:** Tuwing may narusahan, may	at makatuwiran na espesyal na sesyon na nagtutugon sa mga bisita na naghahanap ng pagpapasaya at pagbabago. Sa pagpupulong, nakakapag-usap tayo ng mga isyu at pagkakaalaan na nanghihinayang sa kalusugan at kaligayahan natin. **Magaing Pag-iinitor:** 1. **Pagsasalita at Pagpapahayag:** Buka ang pagpupulong nang malinaw at positibo. Hiniyaya ang lahat na mag-isa at maging makatuwiran sa kanyang mga paksa at damdamin. 2. **Pagpapaunlad ng Konteksto:** Tanyag at maipinagmulan ang mga diyalog para malaman ang bakanteng impakto ng isyu sa buhay ng bisita. 3. **Pagpapahayag ng Pagtutugon:** Nakikita at ipinapahayag ang mga makatuwiran at mapagbago ng buhay na	ay isang keramaing na pagtutuwang na nagtatawag sa mga pulis ng pagkakaibigan at ang mga pagsusuri sa pagbalik sa ilalim ng narkolahia at ibang pag-aari ng droga. Ang mga prosedur na ito ay nakapagbigay-daan sa malinaw na pagtuturo at pagpapatawa upang matugunan ang mga kailangan ng pagsusuri at pagpapulihin. ## Pagpapatunayan ng Pagbalik: 1. **Pag-aakusas:** Ang pulis ay magdadala ng dokumentasyon at mga makatuwang na pruweba na nagtatakda sa pagbalik, tulad ng nakalimutang kontrabendo, narcolahia na utenya, o mga kwentong saksi. 2. **Evaluasyon:** Magpapatuloy ang pulis sa pag-evaluate ng intensidad at frekvensya ng pagbalik, samantala nagtatakda sa mga posibleng	at pagpapulong sa pagpapaunlad. Nakakapagbigay-kaotas ang proseso na ito, na nagbibigay panghihikot sa mga nakararating sa paglilingkod sa sarili at sa ibang tao. **Ang mga paso:** 1. **Pagsisilbi ng naratif:** Umalok sa isang naratif na may malinaw na pagsisimula, madaling makiganti ang mga nakararating sa paglilingkod at pagpapulong. 2. **Identifikasyon ng problema:** Tulad ng isang banta o kaisipan na naghahango sa karakter, na nagdududa kung ano ang dapat gawin. 3. **Pagsasala sa pagsusuri:** Ang karakter ay nakikita na nagsusuri at nag-iisip tungkol sa mga pagkakaibigan at pagkakasama sa kanilang kalikasan. 4. **Punong katanon at resolusyon:** Sa aking pananaw, ano ang pinakamaganda na solusyon o paglilingkod na maaaring gawin? Ang naratif ay nakatutulong sa mga karakter upang lumingon sa sarili at huminto ng mga di-kailangang mga bagay. 5. **Pagpapasensya at pagsisilbi:** Ang mga karakter ay nakikita na nagsisilbi para sa isang mas malalaking pagtutugon o pagbabago, na nagbubukod sa naratif at nagdududa sa kanilang mga di-kailangang mga pakikiisa. 6. **Pagpapakita ng kalinangan:** Ang naratif ay nakatagpo ng matatag na katapusan, na nagsasabi ng pagbabago at pagsisilbi, at nagbibigay ng kasiyahan sa mga karakter at sa mga nakararating.

pagkakamit, o may kailangan ng pagbango ng sarili, ang kaalaman ay ang unang pagsasala. Tanyag at malinaw ang mga diyalog at makatuwiran ang mga solusyon. 3. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** Ang kalusugan ay isang pagkakaibigan na napapahintulutan sa pagpapahintulutang. Subukang maging maaaring at mapagbigay ng kapayapaan sa iyong kalusugan, tulad ng pagtugto, pagmamassage, o paglalakad sa tabi ng tubig. 4. **Pagpapaunlad ng Pag-asikaso:** Ang pagpapahintulutang ay hindi maaari maging malalim kung wala kang pagsasama. Subukang makipagkaisa	solusyon at stratejiya para sa pagtatagpuan at pagbabago. 4. **Pag-iingat sa Kalusugan:** Nagtutugon ang pagpupulong sa mga bisita na maging mapagtingin sa kalusugan nila at magpapatuloy sa pagpapasaya. 5. **Pagsisiklab ng Pagbabago:** Tumutugon at nagbubukod ang lahat sa pagtatakda at paglutas ng mga makatuwiran na nanghihinayang para sa pagbabago. 6. **Pagpapa-alala at Pagpapakita ng Apoy:** Nakikita ang mga bisita na may kagipitan o pagdududa, inaasahang makakuha sila ng kabutihan at apay para sa kanilang pagbabago. 7. **Pagpapa-alala sa Pagpapakilala:** Tumutugon ang pagpupulong sa mga bisita na maging mapagmalaki at mapagpasasalamat sa sarili at	katasang pagsusuri. 3. **Konsultasyon:** Iuukol ang kaso sa isang pagsusuri o eksperto sa narkolahia para magpapatuloy sa proseso at pagpapatawa ng mga tuntunin. 4. **Pagsusuri Fisik at Kimanika:** - Lamanin ang katawan ng banyag upang makita ang mga indiing-indisyon ng pagbalik, tulad ng bato, ulos, o paglabas ng narcolahia. - Gawa ang testo sa kanin at ura para patunayan ng paggamit ng droga. 5. **Analsis Psikologis:** - Magpapatuloy ang pagsusuri sa historya ng narkolahia at mga katasang pagsusuri. - Tuwing may mga di-naaapay na problema sa pagsusuri, tulad ng depresyon o ansiyetad, iuukol ang mga tuntunin para sa pagpap	

sa mga taong nakakapagbigay ng kapayapaan at mapagmalaking pagkakamit. 5. **Pagpapaunlad ng Pag-iintindihin:** Tanyag na pag-iintindihin ang iyong mga kailangan at ang mga pagsasama na makakapagbigay ng tulong. Walang mas maligaw o mas madaling pag-iintindihin na napakasarili			
# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbango ng Sarili ## Pangkasong Pananagut sa Pagbabalik sa Kalusugan 1. **Pahayag ng Pag-aaklas:** - Umalok sa isang makabang pag-iisa at pagpapahintulutang para sa lahat na may kailangan ng tulong upang lumaplanat ang kanilang	## Standar ng Pagpupulong Ang pagpupulong ay isang kaibigan at makatuwiran na espesyal na sesyon na nagtutugon sa mga bisita na naghahanap ng pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili. Ang mga pulong na ito ay may malinaw na propasya at direksyon para sa paglalakbay ng isang makatuwiran at mapagbago ng buhay. **Mga Pangkasadya:**	# Protokol 25 - Espiritwal na Agnostisismo ## Pagpapahayag Ang spiritual agnostisismo ay isang pagtuturo na nagpapatulong sa mga puli sa pagsusuri ng kanilang sarili at ng kanilang lugar sa mundo. Nakatuturo ito na wala pang natuklasan at napakapagtatag ang mga jawang relihiyon at espiritwal, subalit ang mga puli ay maaaring maging masaya at makipag-	## Pagtatagpuan ng Paralelo: Pagpapahintulutang Walang Relihiyon Ang pagtatagpuan ng paralelong trabaho ay isang panlapi para sa mga naaaring na naghahanap ng kaalaman at makatao na pagsasama sa kanilang paglalakbay sa buhay. Sa halip na maging narito sa relihiyon, ang pagtatagpuan ito ay nagtutugon sa mga indibidwal na perspektiba at upang makapag-makatwiran ng mga isyu at tanimang nakakapagpapasensya. **Ang Proses:** 1. **Pahintulutan ang Sarili:** Inihayag ang sarili mo sa isang makatuwang na ambiensi, maging totoo sa iyong mga pakiki-isa at mga pagkakaibigan. 2. **Tukuyin ang Mga Natutunan:** Isipin at aral ang mga epekto ng mga nakaraang natutunan mo, ang mga pagkakasama at pagkubkob sa iyong buhay. 3. **Pagsusuri ng Mga Alternatibong Pagsasama:** Isamahin at talakayin ang

pagbabalik sa kalusugan. - Tuwing may kailangan, ay maging makatwiran at makasupport sa isa't isa. 2. **Naloxone: Ang Pagtutugang sa Narkotika** - Naloxone ay isang medikamento ng pampag-usap ng narkotika na nakakapagpa patuloy sa pagdudulot ng mga narkotiko sa tuwing may pagkakaibigat. - Subalit, ang paggamit nito ay dapat na gawaan ng maling pag-iisip at maging tunay na nakapag-alala sa kalusugan at kapayapaan ng isang tao. 3. **Maghahanap ng Tulong:** - Kung ikaw ay nangangailangan ng tulong, may mga sangkot na puwedeng makatuklas sa iyo: - **Komunidad at Kaibigan:** Tuwing maaari,	1. **Pagsasalita at Pag-iintindihan:** Ang mga bisita ay nakikipag-usap at nakikipag-iintindihan sa isang aman at non-judgmental na ambian. 2. **Identitas at Pagpapahintulutang:** Mula sa pagpapakilala sa sarili, ang mga bisita ay nagsisimula sa pag-express ng kanilang kagipitan, patalim, at pagkakaibigan sa pagpupulong. 3. **Mga Aral at Pagtuturo:** Ang pulong ay nagpapakilala sa mga konsepto at stratejiya na maaari pang isipon at aplikasyon sa kanilang buhay. 4. **Pagpapahintulutang sa Pagbabago:** Nakatutulong ang pagpupulong sa mga bisita para magpasa-pasang pagbabago sa kanilang buhay, habang inihahain ang pagkakaibigan at pagtutulong sa isang makatuwiran. 5. **Pagpapakilala sa Mga Sersyon	interaksyon sa espiritwal na di-naririnig. ## Pag-unlad ng Konsepto 1. **Pagsasama sa Unas:** - Aking nararapat na aking sarili ay isang bahagi ng mahalagang daigdig, ngunit ang mga detalye at kapangyarihan nito ay hindi piniipinupuslan. 2. **Katuwaan sa Pag-aaklat:** - Ang pagtatakot o pagdududa sa espiritwal na di-naririnig ay normal at makatwiran. Ang mga puli ay maaaring maging masaya at mapagbago, ganun pang may kakaibang kapayapaan at kaligayahan. 3. **Pagsisiklab sa Sarili:** - Ang pag-unlad at pagpapahayag ng sarili ay napakapangang pananaw. Nakatuturo ang spiritual agnostisismo na ang mga puli ay maaaring maging masaya at makipag-interaksyon, ganun pang may kakaibang kapayapaan sa di-naririnig.	mga bagay na nagbibigay ng kaligayahan at makatao, malalaking o kabigang, na hindi naman nakatago sa relihiyon. 4. **Pagpapaunlad ng Bagong Pananaw:** Pagkatapos ay maging masaya at maaari kang umaklas sa bagong pananaw sa buhay, isang nais na makapagpapasensya at mapagbago. 5. **Tugon at Pagtutuwin:** Araw-araw, pagkakataon, maging nagsasalita at nagtuturo ng iyong mga natutunan sa ibang tao, upang maging isang tulong sa kanilang paglalakbay.

talakayin ang pagkakaibigat sa mga taga-pamilya o kaibigan. - **Profesyonal na Pagpapahintulutang:** Makipag-usap kay psikolog, terapista, o grupong pagsusuport. - **Hotlines at Online Resources:** Bisitahin sita sa findahelpline.com para sa mga makakapagbigay ng tulong sa pagpapahintulutang. 4. **Maging Nakatuwiran sa Pag-aaklas:** - Ang pagbabalik sa kalusugan ay isang pelikang napakalahat at maaari na may mga banta. - Tuwing magkakataon, ay maging makasupport at makatwiran sa	ng Pagpupulong:** May mga pulong na may mga sersyon o modulong nakasunod-sunod para sa ibon-ibong kahalagahang pagkakaibigan at pagbabago.	4. **Pagpapahintulutulot sa Di-naririnig:** - Hindi lahat ng espiritwal na di-naririnig ay di-maaaring makipag-interaksyon. Ang mga puli ay maaaring maging atento at makasama, subalit ang mga detalye at kapangyarihan nito ay hindi piniipinupuslan. 5. **Pagpapahayag ng Pagmamahal:** - Ang pagmamahal sa sarili at sa ibang tao ay malalaking aspekto ng kalig	
Buwan 3	**Pagpapasya ng Psikodrama (Unang Sesyon)** Ang pagpapasya ng psikodrama ay isang	# Ritwal ng Objektong Pagpapulang (The Object Ritual for Recovery) 1. **Piliin mo	**Pagpapasaya ng Unang Sesián sa Psikodrama: Ritual ng Obserbasyon lamang** - **Magsalita at Pag-iintindihin:** - Umapaw ang mga pakikipag-usap na maaari na maging malalim at emosyonal. Ako (facilitator) ay

	makatwiran at kreatib na proses upang matugunan ang mga sarili sa kanilang mga isyu at pagkubkob. Sa unang sesyon, magpapatuloy tayo sa mga panahon at mekanismo na nagbibigay ng kapayapaan at pagsisikap sa pagpapatawa at pagpapakita ng emosyon. **Pag-usap at Pagtatanong:** 1. **Pagpapaunlad ng Kasiyahan:** - Simula ang sesyon na may kaligayahan at pagkakaibigan. Umaskul sa mga nakikita o nararamdaman ninyo sa araw-araw, at pagkakaibigan sa isang di-nagsisimula na bago. 2. **Identifikasyon ng Mga Isyu:** - Tumutulong tayo sa isa't isa upang makilala at ipakita ang mga bagay na naghihinong pag-usap o pagpapasya. Baka may mga sarili mong isyu na gusto mong talakayin, o baka may nakikita ka sa	ang iyong Objektong Pagpapulang:** - Huwag mag-alala kung anong gamit ang ibig mong gamitin. Ang importante ay ang pagkakaibigan nito sa iyong paglilingkuran at pagpapulang. - Makapili ka ng isang bagay na may malinaw na makakapag-ingat sayo, katulad ng isang matatag na libro, isang pambata na arte, o ang isang pinagmulan ng inspirasyun para sa iyong pagbabago. 2. **Prepara ang Ritwal:** - Makasama mo ang iyong objektong pagpapulang at isang malinaw na tabi (na maaari mong gamitin upang lumikha ng mga simbolong mahusay para sa iyong paglilingkuran). - Humintad ka at siguradong makatwiran ang lahat ng bagay na magpapatuloy sa ritwal. 3. **Simulan ng Ritwal:** - Umpos, hininga mo	makakapag-aral sa inyo kung paano maging nakatutulong sa isang diwa o pagkakaibigan na nasa inyo. - **Ritual ng Obserbasyon:** 1. **Pahintulutan ang mga pakikipag-usap na mag-ingat at maingat sa lahat ng sinasabi at ginagawa.** 2. **Isama ang isang objektong makapagpakita ng isang diwa o pagkakaibigan (p.g., isang foto, arte, o bago na pinag-aakbo).** 3. **Huwag mag-alala sa di-maipagmalaki ng emosyon. Simula at aminin ang mga nararamdaman.** 4. **Tanyag na pag-iintindihin at pagpapasaya sa diwa o pagkakaibigan na ito, at ang kanyang pakikipag-impak sa iyo.** - **Healing Enactment (Kapatid ng Pagpapagutom):** - Samantala ang ritual, magpasa-alok kayo ng pagpapasaya at pagkakaibigan sa isang ibang pagsasama. Umawit, umaklas, o gawin ang isang aktividad na makapagbigay ng kaligayahan at kapayapaan. - **Hinahanap na Talata:** - Hindi kailangan magpasa-alok sa "The Bust" hanggang sa buwan 4. Ang pagpapasaya sa mga diwa at pagkakaibigan ay dapat maging prioritang sa unang paaral.

	buhay na naghihinga ng oryentasyon. 3. **Pagpapaunlad ng Serye at Emosyon:** - Maglalaro tayo ng mga scenario na nagbibigay ng pagkakaibigan sa mga di-makikita na emosyon. Nakakapagpapasya ang pagtatakda sa isang karakter o rol na nakakapagpapatuloy sa pagpapakita ng mga lahat ng emosyon, mula sa kaligayahan hanggang sa pakiramdam ng likot at pakinabang. 4. **Pag-usap sa Grupong Suport:** - Sa grupong suport, magpasiya tayo na magpakita at pagpapakita ng mga di-makikita na emosyon sa isang makulay at malubhang paraan. Tumutulong ang mga kaibigan sa pagsisikap at pagpapatawa sa mga nakikita natin	nang malalim at pakikipag-ingat. - Isipin mo ang mga alinman at pagkakaibigan ng iyong objektong pagpapulang sa iyong buhay at paglilingkuran. - Tumawag ka sa kanila na magpadala ng kapayapaan, kaligayahan, at pagbabago. 4. **Pag-aaklat:** - Lumikha ng mga simbolong mahusay sa iyong tabi, tulad ng isang map o diagramang nagdaral sa iyong paglilingkuran at mga diwas na nakatagpo mo sa pagbabago. - I-interpret ka ang mga simbolong ito at i-asosiasya sila sa iyong mga pakikipag-ingat at mga pangangailangan sa pagpapulang. 5. **Pagsasalin ng Mensahe:** - Tulisan mo ang mga salita o kaligayahan na nakakapagpapa-ingat sayo, katulad ng "Kaligtasan,"	
# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa	## Pag-usap Na Halikang Tinatagpuan: Tanghalan ng Pananaliza	# Protokol 06 - Pag-aakay ng Fenotip ## Nagtatag pang patunayan	Ang genetika sa pag-unlad ng pag-usap na ulit. Ngayon, nakakapag-intindihin sila ng kanilang tipo sa pamamagitan ng kahangad, hindi lamang sa pagdeskriba.

Pagbango ng Sarili 1. **Pag-akala at Pagpapasya:** - Inirerekomenda na mag-ingat at magpasya na ang paglalakbay sa daigdig ng pagbabago ay isang prosesong nais na gawin. - Huwag mag-alala kung may mga bagay na nakakapag-damdamin o nakakapag-parano ka. Ang mga ito ay normal. 2. **Pagsusuri ng Mga Pagkakaibigan:** - Lumikha ng mga bagong pagsasama at pagkakaibigan na makapagbigay ng suport at komprensya. - Pakitang-pakitang mag-isa ay maaari, pero ang pagpapahintulutang maging malalaking komunidad ay mas nakatutulong. 3. **Pag-alala sa Kalusugan at	**Magsasabi sa mga tatay at mamama:** Ang pag-usap na halikang ito ay isang oryentadong para sa pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili ninyo. Sa halip na mag-alok sa mga nakararating na pakiramdam, ang target natin ngayon ay ang pag-unlad ng pamumuhay at pagpapasaya. **Ang pag-usap natin ngayon ay magpapatulong sa inyo:** 1. **Na-iintindihin mo bang ang mga pakiramdam at isyu na nakikita mo?** (Naisip ba mo ang mga bagay na nararamdaman mo at ang pinagmulan nito?) 2. **Ano ang mga bagay na gusto mong ipagpatuloy o i-stop sa iyong buhay?** (May mga halaga, kabutihan, o pagkakaibigan na gustong maging kontinuyan o iwasan?) 3. **Minsan, anong nangyari kapag	sa pag-iinitio at pagpapahusay ng mga strateji sa pagpapaunlad at pagpapaganda ng kalusugan. 1. **Identifikasyon ng Mga Katangka:** - Identifika ang mga makabaka na katangka o mga sintoma na may kinalaman sa pag-aakay ng indi-pagsasalamat na karakteristikang biologiko at psikolohiko. - Tanyag ang mga patuglan at antas ng pag-aakay, pag-iinitio, at resilensya. 2. **Evaluasyon ng Mga Sistem sa Kalusugan:** - Teksa ang kalusugan mental, emosyonal, at fisiko para magwagting ng kompleto pangitigim ng individu. - Aplikasyun ng mga tanyag na teksto at kwestiyonario upang makapag-evaluate ng mga sistem sa kalusugan at mga patuglan sa pagpapaganda.	

Kapayapaan:** - Iwasang mag-alala sa mga bagay na di ninyo kontrolin, tulad ng mga pagkakaibigan o situasyong kalikasan. - Fokuslah sa pagpapagand a ng kalusugan at kapayapaan ng isip. 4. **Maging Nakatutulong at Nakakapagpa sa:** - Ang pag-alala sa sarili ay hindi patay, at ang pagkakaibigan sa ibang mananatili ay magaapay. - Bagong pagkakataon para maging nakatutulong sa ibang tao ay magpapahintulutang maging mas malalaking sarili. 5. **Pag-akala ng Mga Alternatiba:** - Subukin at talakayin ang mga bagong pagkakataon at pagsasama. - Huwag limitin ang isip ninyo sa mga nakikita na	nakaramdaman mo ang mga pakiramdam na ito?** (May mga oras na nakakapag-iisa ka o may mga bagay na ginagawa para maligaw sa mga pakiramdam?) 4. **Ang iyong pagsusuport sa sarili ay ano? May mga bagay ba na ginagawang tumulong sa iyo?** (May mga riyaltivo, kabutihan o pagkakaibigan na nagtutulong sa iyong pagpapahintulutan?) 5. **Ano ang mga bagay na gusto mong isipin para maging mas makatwiran sa iyong pag-unlad?** (May mga tanim na gusto mo ipagmalaki o may mga bagay na gustong i-learn?) **Samantala, pakiramdam natin na ang pag-usap na ito ay isang prosesu. Hindi ito magkakapagbago sa buong araw, ngunit ang mga halik na ito ay magpapatulong sa inyo	3. **Analisis ng Mga Panganib at Bantay:** - Identifika at analisa ang mga potensyal na panganib sa kalusugan, katulad ng mga kabaliktaran sa panahon, kasusang pangkalusugan, at mga isyu sa pagsasama. - Tanyag ang mga mekanismo koping at resiliensya upang matuklasan ang mga nangangailangan ng pagpapapuri o pag-iinitio ng kapayapaan. 4. **Pag-aakay ng Mga Pagkakaibigan at Pagsasama:** - Eksplorahin at evaluahin ang mga relasyon at pagsasama ng individu sa kanilang pamilya, kaibigan, at komunidad. - Tanyag ang mga patuglan sa pagpapaganda at pag-iinitio na nakatutulong sa pag-unlad ng kalusugan mental at emosyonal. 5. **Pag-aakay ng Mga Genetik at Epigenetik Na Faktores:**	

panahon; may mga bagong daigdig na makakapagbago sa inyo. 6. **Pag-alala sa Sarili:** - Ang pagpapahintulutang maging malalaking komunidad ay nagkaka-impaktong, ngunit ang pag-alala sa sarili			

****Pagkatapos sa Semana 12****

Sa pagtapon ng 12-linggong siklo, ang grupong magkakasama ay dapat magtanim ng dalawang desisyong: ano'ng protokol na puwedeng ipagbalo (na naghahangad na isang o dalawa na nag-aakro ng pinakamataas na energya), at kung may kakilala sa mga pamumuno ang may pagkaka-ready para magco-facilitate.

Ang kurikulum na papapahintulutang na nakakapag-isang mga linggo ay nangangailangan sa mga linggo 13 hanggang 24, may bagong set ng protokol (P08, P19, P09, P28, P34, P29, P23, P24, P14, P13, P33, P11). Ang modulang psychodrama ay maaaring magdagdag ng isang bagong modul sa buwan na ito - ang Modul 2 (Simulasyon ng Stigma) sa buwan 4, ang Modul 3 (Dekonstruksa ng Cliché) sa buwan 5, at ang Modul 4 (Ang Bust) sa buwan 6 kung ang grupong nandito ay siapang magpapatuloy.

Ang "Creative Session sa Pag-iwanan ng Rolo at Nakakapag-testimonio" (nang malalaki ang pagkakaibigat) ay pantay na magpapatuloy mula sa buwan ketong 3 para sa mga grupong may napahintulutang tunay na pagtuturo.

Seksi 7: Pagpapasok ng Mga Bagong Konsepto at Pag-aayos ng Pagtuturo

Ang pagpapasok ng mga bagong konsepto sa pagtuturo ay isang malaking bagay upang mantinang maipagbigay ang kabuuan ng pagpapahusay. Samantala, ang pag-aayos ng pagtuturo ay nagbibigay ng strukturang kailangan para maging mas efektibo ang pag-aaral.

****1. Pag-iwan ng Bukas na Mindset:****

Bago mag-start sa pagtuturo, dapat nating patunayan sa mga nakatutulong na ang kanilang pagpapakita ng kabagay at kapangyarihan ay malalaking katibayin. Inihahawak natin ang kanilang natitirang mga kaisip at emosyon para makapag-adapt sila sa bagong impormasyon.

****2. Simbahan at Relasyon:****

Maging makatwiran at mapagbigay ng pagkain sa pagtuturo. Pagkatapos ng isang malinaw na pagsasabi, matutunan natin ang mga nakatutulong na maging mas madaling sumunod at kumitahin sa pag-iwan ng kanilang kontrol sa iyo.

****3. Pagpapahusay sa Komunikasyon:****

Gawin ang pagtuturo na mas malikot at makapagbigay ng kabuuan. Gamitin ang mga salita at analogia na maaari nang mapanatili sa minamahal na kapagkakaibigan ng nakatutulong.

****4. Pagpapasok ng Aktividad na Makakapagpapatulong:****

Ang mga interaktibo at kinakawanan ay malalaking tumutulong sa pag-aayos ng pagtuturo. Nakakapagbigay ito ng kaalaman sa nakatutulong na mas madaling gamitin ang nangibabag sa kanilang buhay.

****5. Pagpapahintulutang sa Refleksyon at Pag-iwan ng Komentario:****

Hinihimok ang nakatutulong na

Indeks Simula (Cross-Reference Index)

Ang indeks na ito ay nagpapatulong sa iyo na maghanap at maging masigla sa pag-unlad ng kerne ng pulihin. Itong nagbibigay ng pandiagdaan para sa mga bagay na karaniwang inaasahan sa pagpapulihin, at nagpapatulong sa iyo na makapagdesisyon at maging masipag sa pag-aayos ng iyong pagpapulihin.

Ang mga puno sa indeks na ito ay nagsasama ang:

* **Mga Konsepto Klave:** Ibang mga bagay na

karaniwang nakatago sa pulihin at ang kanilang makatuwid na pag-iisip.
*** **Mga Modulong Pulihin:** Mga sistematisang set ng pagkakataon at pagtutuyan na nagpapatulong sa pagpapulihin at pagbabalik sa loob ng komunidad.**
*** **Mga Pagkain at Halaga:** Ang mga pagkain at nutrisyonal na pagkakaibigan na nakatutulong sa pulihin, kasama ang kanilang epekto sa kalusugan at pagpapulihin.**
*** **Mga Gabay at Sursyo:** Mga makakapagbigay ng tulong at pagkakamit sa mga bagay na kinakailangan para sa pulihin, tulad ng mga helpline, libro, at online resourso.**

Nagu-connect ang topik ng pagpupuna sa aking pagsusuri ng aking pananalapi, anong lihim na matatagpuan?

*1. **Pananaw sa Pananalapi:***
- Pagkakaibigan sa aking mga salidat na napakapag-iilustrata ang konsepto at mga diyalogo sa aking pagsusuri.

*2. **Mga Sumber ng Referensya:***
- Tanyag na mga sumber na nagtuturo at may roon ng detalye tungkol sa isyu na ito, tulad ng mga aklat, artikulo, o online resors.

*3. **Online Komuniteng at Grupong Pananalapi:***
- Sumama sa grupong nasa internet na nakatagpo at nagtutuwang sa mga mahusay na narrelate sa pagpapahintulutang at pagpapakilala ng konsepto.

*4. **Konsultasyon at Pag-iwan ng Komentario:***
- Humingi ng opinyon o pag-iwan ng komento sa aking pagsusuri para sa mga diyalogo at refleksyon na nakatago sa aking pananalapi.

*5. **Mga Aktivang at Modulong Pagpapaunlad:***
- Sumasali sa mga aktivang at modulong pagpapaunlad na nagtuturo ng mga strateji at teknika para sa pagpapahintulutang at pagpapakilala ng sarili.

Ang bawat pagpupulong ng protokol nakipag-angkop sa mga malikas na babasahin sa pagsusuri natin. Ang indeks na ito ay nagpapatulong sa mga panolko sa pag-unlad ng mas malalim na kaalaman tungkol sa mga natutuklasan at nakararamdaman nila sa pagpupulong.

Topiko ng Pag-usap:	# Protokolong Numera	# Ang Recovery Kernel: Isang Kerangka Para sa Komunidad ng Pagpapulihin
- **Pahintulutang	Ang Protokolong Numera ay isang	Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerangka para sa

sa Pagbalik sa Kalusugan:** Isang komprehensibong pagtatanon ng mga bagay na nakatutulong sa pagbalik at pagpapasok sa kalusugan.
- **Mga Strateji para sa Pagbabago:** Eksplorasyon ng mga panlapi at taktikang makapagbigay ng positibong pagbabago sa buhay.
- **Komunidad at Suport:** Ang importansa ng pagkakaibigat at pagtutuwing sa pagpapahintulutang sa isang malubhang pagbalik.
- **Mga Herramya para sa Pagpapalagay:** Isipin ang mga teknikang makakapagbigay ng kalmasan at pagpapasaya, tulad ng meditasyon at aktividadong kinakailangan.
- **Naloxone at Ang Pagpapagkatas ng Narkolisya:** Una sa pagtatakda, pag-iisipin ang mga konsepto at prosesong nakatutulong sa pagpapagkatas sa narkolisya.

sistemang organizadong pandamaan na nagpapatulong sa mga pulis at pagpapahusay ng komunitang pambansa upang makapagkooperatibilyo at maging masaya sa pagtugunan sa kabutiran at kalusugan. Itong inihayag na maaari pang maging isang simula para sa pagpapaunlad ng kapayapaan at kalusugan sa mga indibidwal at komunidad.

Ang mga alinmang pangkasaysayan at pagsisiklab ang mga pangunahing konsepto at prinsipyo ng Protokolong Numera:

1. **Pagpapahusay at Pagtugunan:** Ang protokol na ito ay nagpapatulong sa pagpapahusay ng mga pulis sa pagtugunan sa kabutiran, katapusan ang mga makabigat na situasyong kalusugan mental at emosyonal.

2. **Komprehensibilidad at Pagpapatawa:** Inihayag ito para maging maaari pang makapag-

pagpapulihin at pagbabayad ng kapakipagkooperatibid sa komunidad. Itong nagtatawayan ng mga bagay na ipinahayag sa aking pagsusuri at pag-aaral ng mga nakatira sa loob ng isang malubhang kalusugan, ang mga nasa panahon ng pagpapulihin. Ang kerangka ito ay may dalawang bahagi: ang "Naloxone Blueprint" at ang "FindaHelpline.com Blueprint."

Naloxone Blueprint

Ang Naloxone Blueprint ay isang sistematikong panduan para sa pagpapaunlad ng mga pulihin at pagpapulihin sa narativo ng baka manlalakbay na kalusugan. Itong nagtatakda sa:

1. **Pag-acknowledge:** Nakakapag-identifikasya at pag-appreciate ng mga bakanteng pagkakaibigan at pagsisiklab sa loob ng isang malubhang kalusugan.
2. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** Pagtatawagan sa mga makatuwang na pamamagitan at teknas para sa pagpapulihin, tulad ng terapya, suportong pangkalusugan, at pagpapakilala sa mga sariling koping mekanismong pulihin.
3. **Komunidad at Pagkakaibigan:** Pagtugunan sa pagkakaibigan at pagkaka-komunidad na nagbibigay ng suportong pangkalusugan, pagpapahusay sa pag-aral, at pagpapakilala sa mga makatuwang na pagkakaibigan.
4. **Pagpapulihin at Pagbabalik sa Pagsasama:** Pagtatawagan sa mga pulihin at pagpapulihin na maaari na manlaksan sa pamamagitan ng mga mapagbago ng buhay na pagkakaibigan at pagsisiklab.
5. **Pagpapaunlad at Pag

	aksyon at makapagpasaa ng tulong, ang protokol ay nagbibigay ng mga pandamaan at mga aral na madaling gamitin sa anghinang pagtugunan. **3. **Katarungan at Respeto:** Ang mga pulis ay nakatutuyot na maging maaaring, mapagmamahala, at respetuhan sa lahat ng individuong na nasa kagipitan, walang diskriminasyon.** **4. **Komunikasyon at Pakikipagkoopera syon:** Ang protokol ay nagpapatulong sa pagkakaibigat at pakikipagkoopera syon sa komunitang pambansa upang maging masaya sa pagtugunan at pagpapahusay.** **5. **Pagpapalagay ng Kalusugan:** Ang mga pulis ay nakatutuyot na maging maaaring makapag-alok ng tulong sa kabutiran, katunayan, at kalusugan ng mga indibidwal at komunidad.**	
Ang karagdagang pag-aakro ng loob (willpower) ay hindi sufficienteng instrumento sa	# **P01: Pagpapatulong sa Pag-aaklas ng Isyu** Ang pag-aaklas ay	# Bakit ang Pananagutang Makapag-isa ay Hindi Suffisibong Solusyon Ang naging pagkakaibigan sa atin tungkol sa pagpapalagay ng sarili at pagbabago ay ang isang

pagpapalagay sa pagkakaibigan at pagbabago. Sa kabuuan, ang mga bagay na ito ay may mga limitan at may mga kaisip na puwedang makapahintas sa atin. 1. **Mga Emosyonal na Pagsasala (Emotional Triggers):** May mga situasyong nakakapagpabiga y ng malaking pag-iisip o pag-uugali, tulad ng kasiyahan, pakikipagkaisa, o pagod. Ang mga emosyonal na ito ay makakapangyarih an na manatili sa atin sa mga kabaligtaran na hindi namin gusto o hindi namin kayang gawin. 2. **Mga Patakayin na Pagsasala (Habitual Triggers):** Ang mga pag-aari ng anumang halaga, lugar, o oryentasyon ay makapagpabigay ng malaking pagsasala. Kung ang atin ay naging natutunod ng mga rutina, mahirap na magbago at lumampas sa mga ito. 3. **Psikolohikal na Katapusan (Psychological Barriers):** May	isang potensyal na pamamagitan upang makapagpasya at mapagtingin ang mga isyu. Samantala, ang pag-iisip at pag-uusap sa mga pinagmulan ng problema ay mas malalaking tulong kaysa sa pagpapahintulutang lang. 1. **Identifikasyon:** Naramdaman mo bang may mga bagay na kinakabalanin o kinakailanganan ng pag-uusap? Anong mga isyu ang nagsisilbi bilang bantayan sa iyong kalusugan at kaligayahan? 2. **Pag-uusap:** Sumama ka sa isang makatuwiran na tanyag upang ipakita ang iyong mga paksa at pag-iisip. Huwag mag-alala sa pag-iwan ng mga salita; ang importante ay ang pagtuturo at pagpapahintulutan ng isa't isa. 3. **Pag-aaklas:** Lumikha ng isang maaari pang makapagbigay ng solusyon na plano. Tanyag at maaari pang ipaniniwala. 4. **Implementasyon:** Sumama ka sa paglapat ng mga bagay at pagtutuyin ng mga hiling. 5. **Pag-unlad:** Tuloy-tuloy ang pagpapahintulutan at pag-iisip para sa	malaking bagay. Ngunit, ang pananagutang makapag-isa, o ang karapatang pagsasama sa sarili, ay hindi lamang ang tamang pagtugon sa lahat ng mga katanunan at pagkakaibigan. Sa aking kasamahan, ang pinakamatatag na dahilan para sa pagbabago ay ang pag-unlad ng isang malaking pakikipagpasiya at pagpapahintulutang sa sarili—ang ang nananatili sa lahat ng oras at energya namin. Ang mga tao ay may mga bakanteng kapangyarihan na nagtatawayan ng kanilang mga kailangan at desisyong pagbabago. Ang problema ay, ang mga ito ay maaaring maging malalim na natutunang pananagutan sa mga makapagpabigay ng masama o sa mga nakakapag-damdamin ng kasamaan. Sa ilang kaso, ang mga tao ay nagtatawayan ng kanilang mga pagkakamali at nagsisilbi nang maging mas malalim na nararapat na tubigin. Ang pananagutang makapag-isa ay maaari ring maging isang pagsasama sa pagpapahintulutang, ngunit hindi ito ang tamang solusyon sa lahat ng mga katanunan. Ang mga bagay na may malaking epekto sa ating pagpapalagay at pagbabago, tulad ng mga di-pananagutan at di-pagsasama, ay dapat ayaw nating isama sa aming paglilingkuran. Ang mga ito ay magtatawayan at tubigin nang malikot para sa higit na maaaring pagbabago at pagsesalbas. Sa halip ng pananagutang makapag-isa, ang tamang solusyon ay ang pagtugon na nakak

mga paniniwala at isip na nakakapagkatiyakan sa atin na hindi namin kayang pagbabago. Ang mga di-positibong mga salita sa kaisip natin, tulad ng "Ako'y hindi makakapagbago" o "Ito ay napaka-malalaki ang haba," ay makakapagpatuloy sa pagkakaibigan. 4. **Mga Kalusugan at Panliptan (Health and Co-occurring Disorders):** May mga kalusugan mental, tulad ng depresyon o ansiyetad, na nakakapagpabigay ng malaking pagdududa sa pagpapalagay. Sa ilang kaso, may mga panliptan na adikshon o kalusugan na kailangan ng profesional na pagtulong. 5. **Mga Pan	mas malalaking pag-unlad. # **P06: Pagpapaunlad ng Kalusugan at Kaligayahan** 1. **Naging kasipag:** Sumama ka sa mga aktividad na nagbibigay ng kasipagan at kaligayahan, tulad ng paglakad, pag-iisa, o pagpapasaya sa mga kabibigang pagsasanay. 2. **Pagpapaunlad ng mga relasyon:** Basta ang mga taon na nakapagbigay ng kapayapaan at kaligayahan, ipakilala at higit pa ang pagmamahal at pakikipagkapasality a sa mga	
Ang MTHFR ay ang "supply line" sa pagpapasok ng genetika sa pag-aaral at pagtatanong ng mga kahulugan ng kalusugan at malalaking pakiki-pagkakaibigan sa ating DNA. Nang mag-iisa, ang MTHFR ay isang gen na naglalakad sa paanib ng DNA	# **P06: Pagpapatulong sa Pagpulang sa Kalusugan** Ang pagpulang sa kalusugan ay isang prosesong nais na mapahintulutang ang mga individuong nasa pagkakaalaman ng narativo ng pag-aalaga at pagpapuri. Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong	# Kapangyarihan ng Sistemang Suply Ang sistemang suply ay isang pangkasong proses na nagtatawayan ng mga bagay at pagkain na kinakailangan para sa pagpapulihin at pagbabalik sa loob ng komuniteng pulihin. Ang mga kaibigan at pamamahala sa pulihin ay nagtatrabaho kasama ang individuong na nangangailangan upang malikhaan at ipinagpatuloy ang pagpapulihin. ## Mga Kahilingan ng Sistemang Suply 1. **Identifikasyon:** Tumaas ang kaalaman sa mga sariling kahilingan ng pulihin ng bago na nangangailangan. 2. **Pagpapatakbo:** Pagpapatunayan ng mga pamamahala at kaibigan na ang sistemang suply

natin, na nagbibigay ng instruksyon sa aming bodi para gumawa at gamit ng folate, na isang vitamin na crucial sa pagpapaunlad ng sel. Ang mga mutasyon sa gen na ito ay maaaring magdala sa mga bagay na may kakaibang epekto sa kalusugan, tulad ng malalim na depresyon, ansiyeteng panik, at mga problema sa digtas. Samantala, ang pag-unash at pagpapahintuluta ng ng MTHFR ay hindi lamang para sa mga pakiki-pagkakaibigan sa DNA, kundi rin para sa pag-aakro ng kalusugan at kapayapaan sa buong buhay.	kerama sa paglilingkod sa pagpulang, na nagtatawag sa mga pagsasakop na maaari mangyari sa pagkakaalaman ng pulang. **Paganap:** 1. **Pag-acknowledge:** Tanan ay may naratifo. Aking makipag-usap kayo sa iyong narativo at maging makisali sa iyong mga pakiki-alaman. 2. **Pagpapaunlad ng Kaluluwa:** Tuwing nakikita ang kailangan ng pagpapulang, patuloy na ipinagmamalaki ang kaluluwa at pagpapuri. 3. **Pagsasakop sa Narativo:** Isipin ang mga bagay na nagsasapag-alala sa iyong narativo at maging makatuwiran sa mga pagsasakop na maaari mangyari. 4. **Pagpapaunlad ng Pagkakaibigan:** Lumapit sa mga taga-pulang at maging makisali sa kanilang paglilingkod. 5. **Pagpapahintulutang:** Ipakita ang pagmamahal at pagpapuri sa sarili at sa ibang tao, at maging makatuwiran sa mga pagkakaibigan na may kinalaman sa pulang. 6. **Pagsasama-	ay maaari at makapagbigay ng tulong. 3. **Komunikasyon:** Malikhaan ng malinaw at mapagkatuon na diyalog sa pag-aakro, pagpapahintulutulot, at pagtugunan sa mga kahilingan. 4. **Pagpapaunlad:** Pagbubukas ng mga oportunidad para sa pag-aaral, pag-unlad, at pagbabago sa buhay na may kinalaman sa pulihin. 5. **Pagpapakita ng Pagmamahala:** Tuwing may pagkakamali o pagdududa, ang sistemang suply ay magpapatuloy na makapagbigay ng palaging di-judgmental at mapagbantay na pagtulong. ## Mga Strategiya sa Implementasyon 1. **Pagsisiklab sa Komuniteng Pulihin:** Pagkatipon at pagpapasya sa mga pulihin na may mga pakikiisa at nakatutulong sa isa't isa. 2. **Pagpapatakbo ng Grupong Suply:** Pag-organisa at pagpapaunlad ng mga grupong naghahangad para sa pagpapulihin, na nagtatawayan ng mga pagkain at kapangyarihan ng suply. 3. **Pag-

	sama:** Maging katuwiran sa kapayapaan at kaligayahan na maaari mangyari, at maging makisali sa pagpapulang ng iba. # **P18: Pag-access sa Naloxone** Ang Naloxone ay isang krusadong narrelatib na panatiliang pagsasakop sa pagkakaalaman ng ilusyon at pag-awak sa narkootika. Ayusin ang aking pakiki-alamang nar	
Warrior at ako, noong panahon ng kailangang paglutas, ang aking sistema lahat ay nasa isang "fight or flight" mode. Ang *COMT* (Cytidine Monoamine Transporter) ay isang gen na nagtataas sa aming kapangyarihan na makapag-repel at magkaisa ng mga neurotransmitters, tulad ng dopamin at norepinefrin. Sa konteksto ng paglutas at pagpapakilala sa sarili, ang *COMT* ay nakatutulong sa amin nang malikas na paraan: - **Pagsisikap at Pagtatangka:** Ang mga individuong may mataas na	# **P06: Pagpapatulong sa Pag-aaklas ng Mga Sariling Pananagutang Panibayag** Ang pag-aaklas ay isang prosesong nais na makapagbigay ng kapayapaan at katarungan sa mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang sa kanilang sariling pananagutang panibayag. 1. **Pahayag ng Pag-aaklas:** - Umaskul sila na magbigay ng makatuwiran at mapagmamalaki na palagay tungkol sa kanilang kalusugan at kapangyarihan. - Ayusin ang mga diyalog na maaari mangbigay ng pag-iintindihan at pagpapahintulutang. 2. **Pagsisiklab ng	# Kapangyarihan ng Sistemang Paglimpas Ang sistemang ito ay nakatutunay na mekanismo ng bodi natin upang lumikha at tumutugon sa pagkakaibig at pagpapalagay ng mga chemiko sa kalusugan natin. Ang klaransya, o ang prosesong naisama ng mga chemiko sa sistema natin, ay isang malaking konsepto sa pag-unlad ng kapasidad natin para puliin at manatili sa kalusugan natin. ## Ang Mga Komponenten ng Sistemang Paglimpas 1. **Inpuzor (Brain)**: Ang inpuzor ay nagdudala at napapahintulutang ang mga impiyerno at mga chemiko na dumidala ng kagipitan, pag-iisa, at pagkakaibigan sa loob ng sistema. Siya ay nagpapasigla sa aming mga reaksyon at impulsos. 2. **Nervoso (Nervous) System**: Ang sistema nervioso ay ang nangangamit na mekanismo ng bodi para sa komunikasyon at koordinasyong panlapi. Nakatutulong siya sa inpuzor upang lumikha at tumutugon sa mga impiyerno at pagkakaibigan. 3. **Endokrin (Endocrine) System**: Ang sistema endokrin ay nagpapatakbo ng hormonas, na ang mga ito ay chemiko na nagtatawayan sa tuwa ng bodi. Nakatutulong siya sa paglimpas ng impiyerno at pagkakaibigan sa kalusugan natin. 4. **Kagubatan (Lymphatic) System**: Ang sistema kagubatan ay nagpapalagay at naluluwal ang mga impiyerno at limahin sa tuwa ng bodi. Siya ay

COMT expression ay mas makatwiran at mapagpasigla sa paglutas ng mga kaisipan at emosyonal na tantrum. - **Adaptasyon at Resiliencia:** Ang gen na ito ay nagtatangka sa amin upang ang aming sistema ang maging mas resiliante sa stres at ang mga negatib na epekto nito. Ang "warrior" at "worrier" na kontras ay nagtatakda sa pag-aakusas ng ating mga reaksyon sa stres. Ang warrior ay nakatutulong sa kanyang sistema upang maging mas makatwiran at mapagpasigla, habang ang worrier ay maaaring mag-alala at magdududa sa sarili nang madaling pananampalatang. Ang *COMT* ay isang potensyal na target para sa mga pagpapakilala sa sarili at paglutas, na nagtutulong sa amin upang makapag-adapt at maging mas resiliante sa buhay.	Sariling Pananagut:** - Tuwing may mga bagay na nakakapagpabigat sa kanilang pag-uugali, ipagbigay ng pananagutan sa sarili nang maaari at mapagmamalaki. - Subukin ang mga makapahintulutang na teknikal na may kinyo o mga hiling na nakakapagpapasensya sa kanilang kalusugan. 3. **Pagpapatulong sa Pag-aaklas ng Mga Diinalok na Gabay:** - Tulongin ang mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang na maghanap ng mga diinalok na gabay, tulad ng terapya, konseling, o grupong pagsusuport. - Ayusin ang mga diyalog para sa pag-aaklas at pagpapahintulutang nito. # **P10: Pagtugunan sa Pananagutan sa Narkotika at Alkol** Ang pagtugunan sa pananagutan sa narkotika at alkol ay isang kriminasyon at harm-reduction strateji na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang sa kanilang pagkakaibigan sa mga wala pang	nagtutulong sa paglimpas ng mga chemiko at patulad na nakakapag-ibigay ng kalusugan. 5. **Kalaan (Circulatory) System**: Ang sistema kalaan ay nagpapatakbo ng mga hemor, na ang mga ito ay nangangamit upang trahin ang mga

	pananagutan.	
## CYP450: Metabolismo ng Obra Ang CYP450 ay isang grupo ng enzima na nangangamit upang metabolise at ubos ang mga obra sa tuwing inuutang sila ng puno ng kagubatan. Ang mga enzim na ito ay nakatago sa celula natin at nagbasa sa mga obra para mapanunuri at pag-aayos nila. Ang CYP450 ay mahusay sa pag-iwan ng mga obra na mas malalim ang kanilang efekto sa tuwing inuutang sila ng katawan. Ang mga obra na pinapag-iwan ng CYP450 ay maaari ring maging kaibigan o kalulad ng mga ibang obra, na nagtataglay sa pag-unlad ng malalim na interakyon at responso sa obra. **Mga Kahilingan:** * **Nangangamit sa pag-iwan at pag-aayos ng mga obra.** * **Nagbasa sa mga obra para makapag-adapt at maging mas malalim ang kanilang epekto.** * **Nagsasama sa	# **P13: Pagpapatulong sa Pag-aaklas ng Mga Sariling Pananagutang Kahusayan** Ang pag-aaklas ay isang makatwiran at mapagbago ng kaligayahan na proses na nagtataas sa kapayapaan at pagpapahintulutang pabuti. Sa pag-unlad ng aking pagkakaibigan, nakikita ko ang kahusayan ng pag-aaklas na nagsisilbi bilang isang potensyal na alat para sa pagbabago at pagsisiklab. **Bawat paso ay maaari na ipinagpatuloy o inadaptahin depenedeng sa neksyo at kalusugan ng indi.:** 1. **Pag-acknowledge:** Uunahin ang aking mga emosyon at kapayapaan. Nakakita ako na ang pagpapasigla sa sarili at pagpapahintulutang ay isang katwiran para sa pagbabago. 2. **Pag-iisa-isaya:** Lumikha ng mga diwa o simbolong nagtatag sa aking mga turo at mga nakararapat na pagbabago. 3. **Pagsusuri:** Isama ang mga kaibigan o pamilya na matutunan ang aking pagkakaibigan	# Kapangyarihan at Pagpaproses ng Isip (The Processing System) Ang sistema ng pagpaproses ay ang isang kompleksong mga proseso sa isip na nagtatawayan at namamahala sa impakto ng mga kuwento at pakikipagkaisa. Nakatutulong ito sa individuong na nakararapat na lumakad sa pagpapuri at pagpapulihin. ## Mga Kahilingan at Mekanismo - **Atentividad:** Ang mga individuong nangangailangan ng pagpapuri ay kailangang maging nakatutlakan at makasama sa presensya. Iisang malaking bagay ay maging napapahintulutang na makiisa at makapag-introspeksa sa sarili. - **Emosyonal Na Pagpapuri:** Mula sa pagkakaibigan at pagpapuri, ang mga individuong nakatutulong sa isang malaking bagay na 'emosyonal na pagpapuri'. Itong nararapat na makiisa at maging makapagbigay ng kaligayahan at pakikipagkaisa. - **Reframing:** Ang mga nararapat na pagbabago sa perspektiba ay nagtatawayan ang mga kuwento at pakikipagkaisa sa isang bagong alinman. Nakakapagbigay ng mas malalaking makatwiran at pagpapuri. - **Katarungan at Akto:** Sa pagpapuri, ang mga individuong ay nakakapag-akto ng katarungan at pagmamahala sa sarili at sa ibang tao. Nakakapagbigay ng mas malaking pakikipagkaisa at kapayapaan. ## Pagpapuri at Pulihin Ang pagpapuri ay isang prosesong nais na makapagbigay ng kaligayahan at pakikipagkaisa, na nagtatawayan ang mga kuwento at nararapat na pagbabago. Sa pamamagitan ng: - **Pakikiisa:** Maging nakatutlakan at maging makasama sa isang mal

ibang enzim at proteina upang lumikha ng komplekso na sistema.**	at makapagbigay-puso sa aking paglilingkuran. 4. **Pagpapahintulutang:** Humingi ng tulong at pagpapasigla sa mga diwa ko para maging mas malalaking tulong sa aking sarili. 5. **Pagsisiklab:** Umalis ako sa aming komfort zone at nakapag-init ng mga bagay na kailangan ng pagbabago. 6. **Pagpapahintulutang sa ibang tao:** Pagkaisa at pagtuwiran sa ibang mahihigit na may pagkakaibigan, na nagbibigay ng suport at pagsisiklab. 7. **Pagsasama:** Lumikha ng mga bagong rutina at habita na nagtutugon sa aking naramdaman ng kalig	
Depleted Worrier / **Understimulated Warrior** *Depleción ng Pananagut* / *Pangyarihan na Hinahango* **Konsepto:** Ang mga "Depleted Worriers" at "Understimulated Warriors" ay mga individuong naghahanap ng pagpapakilala at pagpapalubungin sa kanilang	# **P06: Pagpapatulong sa Pag-aaklas ng Mga Sariling Pananagutang Kahusayan** Ang pag-aaklas na ito ay isang makatuwiran at makapagpapasaya na proses upang matugunan ang mga sariling pananagutang kahusayan sa pagpulong sa pagkainin ng narcolahik na ilahang pag-aalala. 1.	# Kapag Nagtatagpo ang Mga Sistemang May Katugunan Ang pag-aakro sa mga konteksto at sistemang nakatutulong sa pagpapulap na makatwiran ay isang malaking pagbabago. Kung may mga sistemang nasa loob ng isang masama o nagkakaibigan, ang pagtatanggol at pagbantay ng iyong kalusugan ay maaari pang maging mas malalampas. Sa kapagkakanon na ito, ang Recovery Kernel ay nagbibigay ng mga rasyo at strateji upang mapanatili ang iyong kalusugan at kaligtasan sa pag-aakro ng mga sistemang ito. ## 1. Identifikasyon at Pag-iintindihin - **Identifyin ang Mga Sistemang Nakatutulong:** Unang paso ay makilahok at subukang maintindihan ang mga sistemang nasa loob ng isang masama o nagkakaibigan. Ituloy ang pag-iisip na ang mga ito ay maaari'y nakatutulong sa pagpapulap, paggamit ng drogas, o kapag may

kalusugan at kaligayahan. Minsan, nakakapag-damdamin sila ng pagkakaibigan ng:

* **Kaba at stres na malalaki:** Nakikita nila ang mga bagay sa buhay na parang hindi manatili at nagdudulot ng malaking presyon.
* **Fatiga o pag-iwanan:** Parang wala na silang energya at entusyamo para sa mga rasyo at nakakapagpabigay ng katarungan sa kanilang buhay.
* **Dusa at malinaw na pag-iisip:** Nakikita nila ang mga bagay nang mas malalim at mas komplikadong halagaan, at hindi nila maintindihan ang kanilang mga reaksyon.

Bantayan at Pagpapaunlad:

Ang Recovery Kernel ay nagtatangka sa pagpapakilala at pagpapaganda ng kalusugan at kaligayahan ng mga Depleted Worriers at Understimulated Warriors. Nananatili sa pamamagitan ng:

1. **Pag-iinitorida:** Ayos at makipag-usap sa mga indibidwal

Identifikasyon:
   - Nahanap ang mga indiing pananagutang, tulad ng pagod, malauun, at pag-iisip na nakakabigay ng pagdududa sa kapangyarihan ng sarili.
   - Tanyag na may narcolahik ilahang pag-aalala ang mga indiing ito.

2. **Pagsusuri at Pagpapahintulutang:**
   - Ayusin na makipag-usap sa isang malingas at non-judgmental na banta upang matuklasan ang mga kasangkot ng pagkainin ng narcolahik.
   - Tawag sa pagsusuri ng mga pananagutang at pagpapahintulutang, tulad ng pag-aaklas ng mga di-pananagutan na prinsipyo at pagsisikap na nakatutulong sa pag-aaklas.

3. **Pagpapatulong sa Pag-aaklas:**
   - Ayusin na makipag-usap sa mga kaibigan, pamilya, o samuh upang matuklasan ang mga di-pananagutan na pananagutang at pagpapahintulutang.
   - Tuwing may pagdududa o pagkakaalala, tawag sa profesional na pagpapatulong o pagsusuri ng mga makapagbigay ng

mga indusria na nagsasakop sa iyong buhay.
- **Pag-iintindihin ang Dinamika:** Subukan mong makilahok sa mga bagay na nangyari noong panahon na ito at ang impakto nito sa iyo. Anong nangyari? Sino ang nakatutulong sa pagkakaibigan o pagdududa?
- **Maging Nakapag-iintrovensya:** Huwag mag-alala kung may mga emosyonal na reaksyon ka. Ang pag-iintindihin ng mga sistemang ito ay isang katwiran para sa sarili at pagsisikap upang matugunan ang mga kailangan ng iyong kalusugan.

2. Pagpapatuloy sa Kalusugan at Kaligtasan

- **Huwag Mag-alala sa Panahon:** Kung ikaw ay nasa isang malubhang pagkakaibigan, huwag mag-alala sa

na naghahanap ng pagpapakilala sa kanilang kalusugan. 2. **Pagsasama:** Pagkakaibigan at pagtutuwing sa isang komunidad na nagtatangka sa pagbabago. 3. **Pag-aaral at pag-iimplementa:** Nakapagpapatulo ng ang mga modulo at teknisyal na tulong upang makapag-adapt at maging mas malalaking katuwiran sa kanilang buhay.	di-narcolahik na solusyon. 4. **Pagpapaunlad at Pagpapakita:** - Tuwing nakatugunan ang mga sariling pananagutang, ipinagpatuloy ang pagpapaunlad sa mga makapagbigay ng di-narcolahik na kalusugan	
## Kasusang Forensik Ang mga studiong ito ay nagtatawayan ng mga situasyong na may kinalaman sa pag-aakma at pagpapagaling sa kalusugan mental. Humatid ang mga scenario na nakatuturo ng mga liham na pinapuri at pagsasama sa pag-aakma, pagpapagaling, at pagpapaunlad ng mga individuong nasa sistemang pangkalusugan mental. Ang mga kasusang ito ay may kinalaman sa: * **Identifikasyon at evaluasyong maipinagkaloob:** Anunsyo ang mga	Ang P21 ay isang kerangka pagpapahusay sa komunitang nakatutulong sa pagpapaulit ng pag-aalaga para sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa naratif ng kanilang pag-aalaga. Itong nagtatawag na "Recovery Kernel" (RK) sa ibang bansa, at ay isang makatuwang na pandamaan upang tulungan ang mga manlalakbay sa kanilang pagbabalik sa kalusugan at pagpapahusay. Ang RK ay nakapagbigay-pagsasalamat sa mga komuniteng nagtutulong sa pagpapahusay ng pagsisikap at pagpapalagay ng kaunlaran para sa pagbalik sa naratif	# **Pagpapasok sa Dalubg-bang Pagpapaunlad: Kasusang Pananagut sa Kalusugan at Kaligayahan** Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerama sa pagpapapatao at pagpapahintulutang para sa mga individuong naghahanap ng pagpapasok sa kalusugan at pagpapatao. Ang kerama na ito ay nagtatangka sa pagkakaibigat ng mga pulong, pagpapakita ng kasayahan, at pagpapahintulutang para sa mga baka'y naghahanap ng pagbabago. Sa kasusang ito, makikita natin ang mga bagay na nakakapagpapatuloy sa pagkakaibigat at pagpapatao, samantala'y nagbibigay ng stratejiya at takdang pananagut upang matugunan ang mga baka'y naghahanap ng pagpapasok sa kalusugan. ## **Case Files:** 1. **Ang Paglalakbay ng Pananagut sa Kalusugan:** - Narrativa: Si Maria, isang 32-anyo na mamay na nasa panahon ng pagpapatao, ay naghahanap ng bagong paraan upang makipagpatuloy sa kanyang mga pagkakaibigat. Ayon sa kanya, ang kanyang mga araw ay nagsisimula sa malungkot at agad na nakakapag-iwan ng kaligayahan. - Pulong: - Identifikasyon ng Trending: Depresyon, ansya, at pagod. - Pagpapaunlad: Isang dagit ng mga aktividad na napapahintulutan, pagpapakita ng kasayahan sa arte, at pagtuturing sa isang terapista.

pag-aakma at pagpapagaling na nakatuturo ng mga teknika para sa pag-identifikasyong maipinagkaloob at pag-evaluasyon ng kalusugan mental. * **Strategiyang pangkalusugan:** Inilalagay ang mga rekomendasyon para sa pagpapaunlad ng programang pangkalusugan at pagpapagaling na nakatuturo sa mga studiong ito. * **Etika at isyu-banta:** Nagsusuri ng mga etikal na desisyong may kinalaman sa pag-aakma at pagpapagaling, at pinapuri ang mga banta at limitalismen sa sistemang pangkalusugan mental. Ang mga kasusang forensik ay nagtatawayan ng mga kaalaman at pagkakaibigan na nakatuturo ng mga praktisang solusyon para sa pag-aakma at pagpapagaling, habang nagsisimula sa pag-unlad ng mas malalaking at mas makapangyarihan na sistemang pangkalusugan mental.	ng pag-aalaga. Itong nagbibigay ng pamamahala at pandamaan na maaari nang ipinakilala at ipinagbigay ng mga komuniteng nakatutulong upang matugunan ang mga kailangan ng mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kanilang kalusugan. Ang mga pangkasapi ng RK ay nagtatanghal ng: 1. **Pagpapaulit ng Naratif:** Tulungan ang mga individuo upang ipakita at i-re-frame ang kanilang naratif ng pag-aalaga, na nagsisilbi bilang isang makatuwang na pagsasalamat sa kalusugan. 2. **Pagpapahusay sa Komuniteng Pagtutulong:** Pagpapatulong sa mga komuniteng maging masipag at mapagbigay ng pag-aalaga, at paghahanap ng mga kaunlaran para sa pagbalik sa kalusugan. 3. **Pagpapahintulutang Panlapi:** Ipakita ang pagkakaibigat ng pagpapahintulutang panlapi at pagpapakilala sa sarili, na nagsisilbi bilang isang makatuwang na taktikang palitan ng naratif ng pag-aalaga.	2. **Naloxone: Ang Panatag na Tulong sa Narkolipsa:** - Desisyon: Si John, 28 anyo, ay may narkolipsa at katapusan ay nakatago sa mga malalim na pagdududa. Nakakita siya ng Naloxone, isang pan

	4. **Pagpapaunlad ng Pagsisikap:** Tulungan ang	
# Pagpapahintulutang Panlapi at Mga Risko ng Pagkakabigla Ang pagpapahintulutang panlapi ay isang strategiya na nagtatangka sa pagbigay ng tulong at pagpapakapay sa mga individuong naghahanap ng pagbabago o napapahinto sa kanilang mga pag-aari. Samantala, ang pagkakabigla ay narreristang situasyong nakatagpo ng ilang bahay na may mga karapatang mapanagutan upang makapagtingin at malikha ang mga individuong nasa kanilang pagkakaibigan o pagsasama. Nang magkaroon ng kombinasyon ng pagpapahintulutang panlapi at pagkakabigla, maaari pang maging nakatagpo ng mga perikala at riziko: 1. **Malalaki Pag-aayos ng Emosyonal:** Ang mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang panlapi ay	# **P01: Pagpapatulong sa Pagpapulupit ng Sarili** Ang pagpapulupit ng sarili ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na proses na nagtatangka sa pagpapahintulutang sa sarili para malikhaing pagbabago. Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerama (framework) na tumutugunan sa mga bisita na naghahanap ng pagpapulupit at pagbago. ## **P35S: Pagpapaunlad at Pagpapuri** 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa isang malingkon at mapagmamahal na konversasyon. Tanyag pakinggan at maaaring pagtatanong ng mga tanong upang makapagbigay ng pahayag ang mga nakararapat na nakatira sa isip at kalulut. 2. **Pag-iidentifica ng Mga Kayanan:** Tulayin ang mga bagay na nagbibigay ng kasiyahan at kapayapaan sa buhay. Iyonang pagtuklasan sa mga pinagmulan ng kalimutan o pagod	# Kapahayag Tujuh: Pagbabayad sa Masang Kalusugan ## Ang Mga Konsepto at Pagpapasya sa Pagbabayad 1. **Pahintulutang Pananagutan:** - Ang pagbabayad sa masang kalusugan ay isang prosesong nais na magbigay ng kabutihan sa mga individuong nasa rihid at naghahanap ng pagpapasya. - Inaroron ito sa pagtatangka sa pag-alala, pagpapakilala, at pagpapahintulutang para sa mga nais magbago. 2. **Pagsisiklab sa Masang Kalusugan:** - Ang pagsisiklab ay isang potensyal na pagtugon sa masang kalusugan na may kakaibang o malalim na epekto. - Naging kaaliwan at matutuwing pag-aaral ang mga bagay na nakatagpo sa pamamagitan ng pagsisiklab, tulad ng ilang drogang ililipat na may karaniwang epekto sa tuot at pakiramdam. 3. **Pagtatangka sa Paggamit ng Drogas:** - Ang pagpapahintulutang para sa pagbago ay maaari rang alinman maging pagsisiklab sa paggamit ng drogas. - Inaroron ito sa pagtangkay sa mga di-paya at di-pananagutan na paggamit, at ang pagpapahintulutang upang maging mas malusog at mas mapagtingin ang paggamit nito. 4. **Pagpapasya at Pagbabago:** - Ang pagsisiklab sa masang kalusugan ay maaari rang bigay ng pagkakaala at pagpapasya sa mga individuong naghahanap ng pagbabago. - Inaroron ito sa pagpapahintulutang upang maging mas malusog, magpasa-akma, at maging mas mapagtingin ang paggamit ng drogas, kung mayroong. 5. **Pagtatagpo at Pagpapuri:** - Ang

maaari ring may mga emosyonal na bagay na kailangan ng pagtugunan. Ang pagkakabigla, na nakatagpo sa ilang pagsasama o relasyon, ay maaari rang maging isang katalinutan sa pag-aayos ng mga emosyon at makapagpabago ng pag-uugali. 2. **Maging Sarili-damay:** Sa kabiglaan, ang mga individuong nagsasama ay maaari ring maging sarili-damay sa pagtatangka sa pagpapahintuluta ng panlapi. Ang mga pagkakaibigan na nakatagpo ng mga malalaking problema o nararapat na pagpapuri ay maaari rang maging isang banta sa kanilang mga pag-uugali at kalusugan. 3. **Maging Sarili-pagsasala:** Ang kombinasyon ng pagpapahintuluta ng panlapi at kabiglaan ay maaari rin bang maging katapusan sa pag-aayos ng sarili. Ang mga individuong naghahan	ay magpapatulong sa pagpapuri at pagpapakita ng pasasaling apatna (appreciation). 3. **Maging Nakatuwiran sa Sarili:** Pagkatapos ng pakikipag-usap, ipahayag ang mga nakararapat na reaksyon at sentimento. Iwasang maging mapagdamdam ng kaligayahan o malinaw na pagkakaamoy. Inutos ang mga salita na nagtatawayan sa isip at narrerbiveng pag-iisa. 4. **Pagpapasya:** Pagkatapos ng pakikipag-usap, maging makatuwiran sa sarili na ang mga nangyari ay normal at makatwiran. Huwag mag-alala kung may mga bagay na hindi naman napahintulutan o nakapagbago. Ang pagpapasya ay isang pangkalusugan para sa pagpapuri at pagpapakita ng pasasaling apatna. 5	
Ang oksitosin at ang HPA (Hypothalamic-Pituitary-Adrenal)	# **P27** Ang *Recovery Kernel* ay isang	# Kapagpanatili ng Protokol sa Oksitoksin ## Nagpapatulong sa Pagpapahintulutang at Pagpapakapay (Support and Facilitation)

axis ay dalinang katibay na sistema sa kalusugan ng tao. Ang oksitosin, na naka-referensa bilang "hormon ng pagmamahala at pakikipagkapasalitya," ay isang peptid na hormon na nakatago sa hipotalamos at binubutol sa pituitary. Nakakapagpabutasiya sa mga reaksyon ng kasalinangan at pagpapasaya, at nagbibigay-tuwa sa mga interaksyon social at pagsisikap. Ang HPA axis, nangangamit upang antasinin ang stres at ang koping ng organizmo sa panahon ng krisis o kabagbag-baga, ay nakakapagkoordin sa paglalaan ng mga hormon na may kinalaman sa responso sa stres. Ang proseso ay nagsisimula sa hipotalamos, na nagpapatulong sa pituitary para magprodusyung ng adrenokortikotropik hormon (ACTH). Ang ACTH, sa kanyang turah, pinapag-aakro siya sa adrenal glands upang magprodukto ng kortizol, na isang hormon na	komuniteng-pagsusuport na kerama (framework) na nagtutugon sa pagpapulong at pagpapahintulutang sa mga individuong naghahanap ng pagbabago. Itong nagbibigay ng isang mapanatiliang sistemang pagsusuport upang matugunan ang mga kahilingan ng mga manlalakbay sa kanilang pagpapulong at pagbalik sa positibong buhay. ## **P34** Ang prosesong ito ay may dalawang bahagya: 1. **Pag-identifikasyon at Pagpapaunlad:** - Identifikahin ang mga bakanteng espesyal, mga di-pananagut na pagkakaalam, at mga sariling kabuuan na nakatuturo sa pagbabago. - Pagkatapos, gumamit ng mga teknikang pagsusuport upang maging mas malinaw ang mga isyu at maging mas makatwiran ang mga solusyon. 2. **Pagpapaunlad at Implementasyon:** - Ayusin ng mga individuong mga takdang pagbabago sa kanilang buhay, tulad ng pag-iwan	1. **Paghahanda:** - Uunahin ang kalusugan at kapayapaan ng pagsisiklab na nakatago sa pag-aaklas ng oksitoksin. - Subukang maging nangangailangan sa pagpapasya at pagpapakita ng pagtutugon. 2. **Pagpapaunlad ng Komprensyon:** - Tuwing may mga tanong o duda, umaskulahin at ipagbigay ng klireng impormasyon. - Ayusin ang mga malalim na konsepto at miting na nakatago sa oksitoksin at ang kanyang papakapay sa pagpapaunlad ng komprensyon. 3. **Pagpapahintulutang:** - Tuwing may pagdududa o pag-iisip, ipagbigay ng palaging positibong at mapagmamalaki ng pananaw. - Uunahin ang pagpapasya na "Huwag kang mag-aalinlangan" at ipakita ang pagtutugon na makapagpasa ng kapayapaan at kalusugan. 4. **Pagpapakapay sa Pagpapaunlad:** - Ipatuloy ang mga aktividad na nagbibigay ng kasiyahan at pakikipagkapay sa isang siguradong at makasuport na ambiens. - Maging nangangailangan sa pagpapasya na magpapatuloy ng pagpapaunlad at pagtugon sa mga bagay na nakatago sa kalusugan at kapayapaan. 5. **Pag-alala sa Kalusugan:** - Tuwing may mga bagay na parang nagsasama sa pag-aaklas, ipagbigay ng paanong pagtulong at suporta. - Ipatuloy ang pag-alala sa kalusugan at ipakita ang pagsisiklab na nakatago sa pagpapahintulutang at

nagtatawayan ng stres. Ang koping ng organizmo sa stres ay mas malalaking makatwiran kapag ang HPA axis ay may kababag-baga o pagdudulot ng kronikong stres. Ang mga hormon na nakasilbi sa responso sa stres, tulad ng kortizol, ay maaari ring maging mataas sa panahon ng kabagbag-baga, na nagdudula sa mga negatib na epekto sa kalusugan, tulad ng pagkakausap sa sistema immunitario at ang pagdamay sa kora. Ang pagpapahintuluta ng ng oksitosin at ang makulang koping ng HPA axis ay maaari ring magbigay-pakiramdaman sa mga individuo na nakatagpo ng malalaking stres o kabagbag-baga, at naghatol ng mga strategi para sa pagpapahintulut	ng malalaking kapayapaan o pagpapasensya. - I-implementa ang mga bagong pagsisikap at pagtuturuan na nakatuturo sa kanilang pagpapulong.	
## Epigenetikang Pag-aayon Ang epigenetikang pag-aayon ay ang pagbabago sa ekspresyon ng gene na hindi nanginabayan sa koding ng DNA. Ito ay isang	# **Recovery Kernel: Gabay sa Pagbango at Pagpapulang** ## **Pag-iintindihin ang Kerne ng Pagbango (P19)** 1. **Identifikahin ang Kabutihan:**	# Kapangyarihan ng Epigenetika Ang epigenetika ay ang estudyo ng mga pagbabago sa ekspresyon ng gene na hindi nanginabayan sa koding ng DNA. Ito ay isang kompleksong konsepto na nagtatakda sa pag-aakro ng mga di-kod na mekanismo na nagsasala sa pagpapahintulutulad ng mga gen at ang kanilang interaksyon sa aming sistema. ## Ang Epigenetikang Pambata

kompleksong proses na nakatutunang sa mga bagay na nakakapagbago sa kalusugan at kapayapaan ng isang indi. Ang mga epigenetikang mekanismo, tulad ng metilasi ng DNA at modifikasyon ng histon, ay nagdudala ng informasyong ambiental at pagsasama nito sa genom. Ang ito ay nakatutulong sa organizmo na mag-adapt at maging malalintad sa mga bagay na nakakapagpabago sa kalusugan, tulad ng stress, pagkain, at pagpapasaya. Ang pag-aayon epigenetikang maaari: * **Na-enhansan o naramdaman ang ekspresyon ng gene.** * **Magbago ang fenotipong makikita sa labas, walang pagsasama sa DNA mismo.** * **Magkakapagbag o sa kapayapaan at susceptibilidad sa mga banta sa kalusugan.** Ang pag-unlad ng epigenetikang pag-aayon ay isang dinamikong	Komprensihang makapagpasya ka na may mga bagay na kailangan ng pagbabago upang maging mas malalaking at mas makatwiran. 2. **Tugunan ang Sarili mo na May Pag-aakro:** Akseptahin ang mga pahayag ng kaligayahan, pakikipag-usap sa sarili, at pagpapasya na may mga bagay na hindi mo kayang kontrol. 3. **Pumunta sa Gabay ng Komunidad:** Sumama ka sa mga grupong suport o pagpapulang para sa mga naaaring demansia at kanilang pamilya. 4. **Ikaw ay May Pagsasakop:** Tuwing may nararamdaman ka ng pag-iintindihan, pagkakamali, o kaligayahan, ipagpatuloy ang pag-iintindihin at pagpapuri sa sarili. 5. **Tugunan ang Mga Halaga:** I-rekomenda ang mga bagay na nakatutulong sa iyong pagbango, katulad ng pagkain, pag-aari ng mga kabutihan, o mga hiwalay na ritual. 6. **Pagpapasya at Pagpapuri:** Araw-araw, magpasyahin sa sarili na ang iyong paglilingkuran ay may kakaibang bagay at ipagpatuloy ang pagpapuri sa lahat	Sa kabuuan, ang epigenetika ay nakatagpo ng impakang nakatagpo sa aming buhay ngayon. Mula sa pag-aasintas ng mga nutrisyon at orto, hanggang sa papuri at stres, ang lahat ito ay maaari mangyari sa pagbabago sa epigenom natin. Ang mga pagbabago na ito ay maaari maningas sa ating mekaniismo ng pagsisikap at pagpapahintulutulad ng gen, na naghahanap ng paraan upang matugunan ang mga bagong pangitap sa aming kalusugan at kapayapaan. ## Mga Epigenetikang Mekanismo 1. **Metilasi at Demetilasi:** Ang DNA ay nakatagpo ng metil grupos, na nagtatakda sa pag-aakro ng gen. Ang metilasi, ang prosesong na nagsasama ng metil grupos sa DNA, ay maaari mangyari sa pagbabago sa ekspresyon ng gen. Ang demetilasi, sa kagipitan, ay nakatutunang lumalaki ang ekspresyon ng gen. 2. **Modifikasyon ng Histon:** Ang histon ay mga proteina na nagsasama sa DNA para maging kompakto sa atong kromosomo. Ang modifikasyon ng histon, tulad ng acetylasi o deacetylasi, ay nagpapatuloy sa pag-aakro ng gen, subalit wala pang karaniwang relasyon sa koding ng DNA. 3. **Mikro-RNA (miRNA):** Ang miRNA ay mga korto na RNA na nakatagpo sa atin at nagtatakda sa pag-aantay

proses, at ang mga bagay na nakakuha ng pag-aayon ngayon maaari na manatili o magbago sa pamamagitan ng panahon at ibang faktores.	ng mga bagay na nagsisimula sa iyong kaligayahan. ## **Pag-iintindihin at Pagpapulang (P29)** 1. **Naloxone: Ang Gabay sa Narkolipsia** - Naloxone ay isang medikamenteng pampulang na nakatutulong sa pagbantah ng narkolipsia, isang kondisyong may pagdududa sa pag-uugali. 2. **Komprensibong Pagpapulang:** -	
## Tabla ng Interaksyon ng Obsken (Drug Interaction Tables) Ang mga tabla na ito ay nagpapatulong sa iyo na maging malalak at maingat sa pag-aasikasa ng obsken, nakatagpo ng mga interaksyon na makakapangyarihan sa efektividad at karosidad nito. **Ang mga puntong ito ay dapat inisip: ** * **Mga Obsken na Nag-aasikasa:** Idolbo ang lahat ng obsken na inuugali, hindi lamang ang mga obsken na nakatago sa isang serye o "kerne."	# **Ang Recovery Kernel: Isang Keramahan para sa Pagbango at Pagpapulihid** ## **Pag-isip na Positibo (P13)** - **Identifikahin ang mga Nakatuturo ng Pananagut:** Tanyag pangalagaan ang mga bagay na nakatuturo sa iyo ng pagpapasigla at pagpapakapay. Ituloy ang pag-iisip kung ano ang mga pagsasama, mga pakikiisa, o situasyong ay nagtatawayan sa iyong pagkakaibigan sa alkol at/o pangangamlam. - **Puri ng Sarili:** Aking sarili, ako'y naghahanap ng kaligayahan at kalusugan. Ako'y may kasa-kasama at	## Apendiks A: Tabla Referensya Klinikal ### 1. Tabla Evaluasyon Impiyenteng Pag-aalok ng Naloxone | Katagori | Desripsi | Indikasyon para sa Naloxone | |---|---|---| | **Mabuti** | Nagtatagpo at makapag-reaksyon, nangangailangan lamang ng posisyon na matutulungan | Pagpapahintulutang ng impiyenteng pag-aalok ng naloxone sa mga sumusuport sa narkolipsi o may impiyenteng pagdududa sa respirasyon. | | **Nagkakahalaga** | Nakatira sa lugar na nagsasaplo, may kaba o malinaw na di-maaaring makipag-reaksyon | Pagpapahintulutang ng impiyenteng pag-aalok ng naloxone sa mga patiente na nakatira sa hospital o klinika at may mga kondisyon na puwedang maging banta sa kanilang respirasyon. | | **Mahusay na Impiyenteng** | Nakapag-kaba, di-maaaring makipag-reaksyon, may nangyari sa kanya/kanya ang impiyenteng pagdududa sa respirasyon | Naloxone ay inilalagay para patunayan at pagpapahintulutang ng pangkalusugan na iminatili ang respirasyon. | | **Ang Minsan** | May mga alinmang problema sa kalusugan, nagsasaplo sa maling oryentasyon | Naloxone ay dapat inilalagay sa mga patiente na may komplikasyong kalusugan na maaari mang-aawit ang kanilang pag-aalok. | ### 2. Tabla Dosis at Frekvensya ng Naloxone

* **Dosis:** Humintad ang dosis nang may mga interaksyon. Ang pag-aumento o pagdiminis ng dosis ay maaari ring magbago sa resulta ng obsken. * **Samak na Efektos:** Minsan, ang isang obsken ay maaari ring maging katalag-talaga sa efekto ng ibang obsken, o makapag-kabalo nito. * **Mga Kasusang Pagsasama:** May mga situasyong hindi maaari pang gamitin ang mga obsken sa katunang nakatago, dahil sa mga interaksyon na mahirap tanghan. **Mag-uugali nang maingat at palagay sa pag-aasikasa ng obsken:** * **Pagsusuri ng mga etiket:** Mabaca at pahintulutan ang lahat ng mga maketang informasyon sa mga etiket ng obsken. * **Tanongin ang doktor o apatang:** Kung may kaba ka o hindi mo maintindihan ang mga direkta, humingi ng tulong sa isang profesional na	makapagbigay ng pagkain sa aking mga nakakapagpapasigla na kailangan. - **Pagsisikap:** Ako'y magdadala ng pagtatangka at pagtawanan sa lahat ng pagkakaibigan sa alkol at/o pangangamlam. Ako'y maglilingon sa sarili at magpapatuloy sa daigdig na mas malalaking mayroong kalusugan at kaligayahan kaysa sa pagkakaibigan sa mga nahahango. ## **Pagpapulihid at Pagbago (P14)** - **Tiyak na Pag-iisa:** Ako'y magpapatuloy sa daigdig na wala pang alkol o pangangamlam. Ako'y maglilingon sa sarili at magpapaunlad ng mga bagay na may aral sa aking pagpapulihid. - **Nagsisilbi na Suporta:** Ako'y makikipagkaisa sa komuniteng naghahanap ng pagbango at pulihid. Magkakapareho tayo ng mga nararapat na pagkainin at aral para sa aming pagbabago. - **Pagsisikap sa Pagpapulihid:** Ako'y magdadala ng pagtatangka sa lahat ng bagay	| Dosis | Frekvensya | Anunsyo | |---|---|---| | **1 mg** | * Iv: 0.4 mg/min (magsasaplo sa 5-10 min) * Im: 1 mg kaibigang inyektar | * Sa mga

pagsasakyan ng kalusugan. * **Iwanan ang lahat ng ibang obsken at suplemento:** Informin ang doktor o apatang ninyo tungkol sa lahat ng ibang obsken at suplemento na inuugali ninyo, para sa mas maingat na evaluasyon. * **M		
Ang integrasyon ng AI sa pagpapulang ay isang bagong panahon sa pamamagitan ng kapayapaan at kalusugan. Ang mga teknolohiya ng kaisipan artificial (AI) ay nakatutulong sa mga pulangin na maging mas malalaking at mas matatag na makatuwiran sa kanilang paglalakbay. Nang magkaroon ng AI, ang mga pulangin ay maaaring: 1. **Maging mas personal na kaalaman:** AI-pabuti na sistemang pagsusuri at analsis ng mga data ay makakapagbigay ng mas matipon at mahusay na pagtataw sa bago pang konteksto at kailangan ng pulangin.	# Recovery Kernel: Pagpapatulong sa Pagbango ng Sarili ## P43: Pagpapakilala at Pagtatawanan sa Naratif ng Pag-aalaga **1. Pagpapakilala:** - **Maging Nakatuturo:** Ang mga nakatutulo ay mga indibidwal na may narative ng pag-aalaga at pagbango sa sarili. Sumama ka sa kanila at makilahok sa kanilang mga kwento upang makapag-usap ng mga kailangan at kapangyarihan ng pag-aalaga. - **Pag-iwan ng Ruhe:** Iwahang oras para sa pag-iwan ng ruhe at pag-intindihin ang sarili. Huwag mag-alala kung may mga bagay ka na kailangan ipakita o iwasahin; ang pagpapakilala ay nasa pagtatawanan	## Pagtuklas ng Integrasyon ng IA (Inteligente Algoritmo) Ang integrasyong ia sa komunitang pangkatwiran at pagpapulihin ay isang makulay na pagtuklas na nagtutugon sa pagbabago ng panahon. Sa kasamahan nito, ang mga teknolohiya ng IA nakatutulong upang magbigay ng mas malalaking tulong sa mga individuong naghahanap ng pagpapulihin at pagbalik sa pagsasama. ### Pag-aaklas ng Mga Komponenteng Pangkatwiran 1. **Detekcion at Referensya:** - Mga IA-pang alat na nag-aakala at nakikita ang mga individuong naghahanap ng tulong, at nagpapatulong sa pag-refer sila sa malawang na sistemang referensya. 2. **Personalizadong Pagpapusod:** - Kreasyon ng personalisadong planos pangkatwiran na binibigay sa kabuuan ng kailangan at preferensiya ni individuo, upang maging mas malalaking efektibo ang pagpapulihin. 3. **Tugunan ng Krisis:** - Mga IA-pang sistemang detekto ng mga tanda ng krisis at nagbibigay ng tulong sa real time, katulad ng pag-access sa naloxone para sa mga pang-drogahang kalusugan. 4. **Kaisipan at Pag-iinitio:** - Bantayan at pagpapuri ng mga individuong naghahanap ng pagbalik sa pagsasama, at pagkakaibigat sa kanilang pagtuklas para sa pag-iinitio ng mga pasahon sa pagpapulihin. 5. **Kapatiran at Dukalidad:** - Pagpapaunlad ng mga komuniteng

2. **Maging 24/7 na tulong:** Bot at chatbot na may AI ay makakapagbigay ng kapagkakanat sa panahon ng kailangan, na nagbibigay ng pagpapuri at panduan sa mga pulangin na naghahanap ng kaayusang pabuti. 3. **Maging mas maaaring aksebil:** Ang mga aplikasyon at serbisyo ng AI ay madaling gamitin at makatagpuan, na nagbibigay ng pagkakataon sa mga pulangin upang maging mas malalaking katapusan sa kanilang paglalakbay. 4. **Maging mas matutulan:** Ang AI-pabuti na algoritmo ay maaaring makatuklasan at makipag-alamin ng mga patuglan at pagsisikap na nangangailangan ng pulangin, na nagbibigay ng mas maaaring solusyon at pagkakataon para sa kanilang pagbabago. 5. **Maging mas makatwiran:** Ang AI ay maaaring maging katulad ng isang matatag na kaasulan, na	at pag-unlad. **2. Pagtatawanan:** - **Isipin ang Mga Epekto:** Isipin ang mga epekto ng pag-aalaga sa iyo at sa ibang tao. Paano ito ay nagpapatulong o nakakapagdamdamin sa iyong kalusugan at kalikasan? - **Maging Nakatuwiran:** Tuwiran ang mga di-pananampalatang pag-aalaga na nakatugon sa iyong mga kailangan. Mayroong panahon para bangumyak at pag-iwan ng mga di-kailangang prinsipio o praktikang nagdamdamin sa iyong kalusugan. **3. Pagpapatuloy sa Pagunlad:** - **Maging Nakatuturo sa Ibang Tao:** Pagkatapos ng pagtatawanan, maging nakatuturo ka sa ibang tao na ang pag-aalaga ay isang proses at darating na pagunlad. Baka may mga kaklase o kasamahan na naghahangad ng tulong at pagbago. - **Pagpapatuloy sa Konteksto:** Tuwing may mga bagay na nakakapagdamdamin	pangkatwiran na nagbibigay ng kapatiran at dukalidad sa mga individuong naghahanap ng tulong, upang maging mas makatwiran at mapagbigay ng pagkakaibigan ang kanilang pag

nagbibigay ng pagkakasilbi at pagsusuri na nakakapagbigay ng malinaw na direksyon sa mga pulangin. Ang integrasyon ng AI sa pagpapulang ay isang malaking bagay, ngunit wala pang natatagpuan na		
Tiers ng Bukas para sa Bawaong Protokol 1. **Tier 1: Evidenciya sa Nivel A** - Nakatuturo ng mga klinikal na studi at meta-analis na may direkta na relasyon sa protokol. - May marami pang pagpapakita na ang mga resulta ay konsistente at maaaring maging generalisado sa populasyon ng patiente. 2. **Tier 2: Evidenciya sa Nivel B** - Nakatuturo ng alinman o duong-duongan sa klinika, na nagsasama ang mga randomize na kontroladong studi at meta-analis. - Ang mga resulta ay maaaring maging kredibble at may pagkaka-relasyon sa protokol, ngunit may limitasyon sa	Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pagpapahusay na nagtatanghol sa mga puli ng pagbango at pagpapulihin. Itong nagpapatulong sa mga individuo na nakatagpo ng kailangan ng pagsusuri at pagpapulihin sa kanilang sarili o sa kanilang mga kasapah. Ang mga dahon ng Recovery Kernel ay: 1. **Pahintulutan ang Pag-iinitor:** - Identifikasyon at pagtuklasan ng mga bagay na nagdudula sa pagkakaibigan at pagpapulihin. - Pagpapaunlad ng mga makatuwang na pagsusuri at pagpapulihin na pantay sa bago na konteksto. 2. **Pahintulutan ang Pag-isa:** - Pagtugunan sa sarili at pagpapasigla sa mga di-pananagutang emosyon.	## Seksi 2: Pagpapaunlad ng Pagpapahayag at Pagsusuri Ang pagpapahayag ay isang prosesong nais nating gawing makatuwiran at maaaring pananampalatang. Ang mga katuwiran na ito ay nagtutugon sa mga kaisip at damdamin ng mga individuong nakatago sa pagkakaibigan ng narcolahik at ang kanilang pagpapahayag. Sa pamamagitan ng pagpapahayag, makakapag-usap at maging makatuwiran ang mga naaaring problema, at matutunan ang mga bagay na nakakapagpabago ng kanilang buhay. Ang pagsusuri ay isang sistemang nais nating patunayan para sa pagpapahayag na maaari ring maging makatuwiran. Ang mga pag-aaral at pagtuturo na nakalaan sa pagsusuri ay nagbibigay ng kaalaman at pahayag na maaari ring maging pambansang pagsasakop para sa pagpapahayag. ### Legend ng Kalusugan (Evidence Tier) 1. **Tier 1: Pakikipag-usap at Pagpapahayag** - Ang mga katuwiran na nakatago sa pakikipag-usap at pagpapahayag, tulad ng makisama at makasama ang mga isyu, ay nasa pinakababa ng levem ng kalusugan. 2. **Tier 2: Pagtuturo at Pag-aayos** - Ang mga katuwiran na nagtuturo at aayusin ang mga problema, tulad ng pagpapahintulutang pananampalatang at pagpapasaya sa pakikipag-usap, ay nasa kalusugan na may moderatong levem. 3. **Tier 3: Pagpapahayag at Pagbabago** - Ang mga katuwiran na nagpapaunlad ng pagpapahayag at pagbabago sa buhay, tulad ng pag-aasahan sa sarili at pagpapatao, ay nasa pinakamataas na lev

generalisabilidad. 3. **Tier 3: Evidenciya sa Nivel C** - Basahin sa observasyonal na studi at kasamahan ng mga case-control o kohort. - May pagkaka-relasyon sa protokol, ngunit ang evidenciya ay mas malalim at mas maaaring may bias. 4. **Tier 4: Evidenciya sa Nivel D** - Nakatuturo ng opinyon at experto na nakatuturo ng protokol, walang klinikal na studi na pinasok. - Ang informasyon ay nabibigay sa pag-aakma ng protokol, ngunit wala pang empik na evidenciya na suportin ito. 5. **Tier 5: Evidenciya sa Nivel E** - Nakatuturo ng mga protokol na ibinasa sa mga patikip na pakiki-alaman at pagsusuri ng literatura. - Ang protokol ay may roon at maaaring ipinagpatuloy ang pag-unlad nito basahin sa aking malalim na pag-iisip at pagsusuri ng mga nakalaan	- Pagpapaunlad ng mga makatuwang na pamamagitan ng pananalapi, pagpapakilala, at pagpapahusay sa komunikasyon. 3. **Pahintulutan ang Pagbabago:** - Pag-usapan at pagtuklasan ng mga di-pananagutang patikab at isyu. - Pagpapaunlad ng mga bagong pagsisikap at pagpapasidla sa mas malalaking pagbango at pagpapulihin. 4. **Pahintulutan ang Pagtugunan:** - Pag-implementa ng mga makatuwang na stratejiya at pagsisikap para sa pagpapatuloy ng pagbango at pagpapulihin. - Pagtugunan sa sarili at pagpapasigla sa kahusayan ng pagpapulihin. 5. **Pahintulutan ang Pag-iwan:** - Pag-akonta at pagpapaunlad ng mga natutunan at pakikipag-usap sa komuniteng puli. - Pagtatawanan at pagpapasidla sa lahat ng nakatagpo at naging dahon sa pagbango at pagpapul	

na literaturang relevante.		
Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-paghulid at pagsusuri ng pagbalik sa loob ng isang makatuwiran na pamamagitan ng isang mapahusay na kerne ng pagkakasama at pagsusuri. Inilalaman ito para sa mga individuong naghahanap ng pagpapakilala sa sarili, pagpapatawa, at pagbabago sa kanilang buhay na nakatagpo ng kailangang pagbalik sa loob. Ang sistema na ito ay puwedeng gamitin ng: - Mga tunay na may nararamdaman ng mga kalusugan sa damdamin, tulad ng depresyon, ansiyetad, o stres. - Mga individuong naghahanap ng makatulungan upang takasin ang mga mahalagang pagkakaibigan o pagkubkob. - Mga nakatagpo ng malubhang pakikiisa at naghahanap ng mga rihiyenteng solusyon para sa kanilang kalusugan at kaligayahan. - Mga pagsasama at pagsusuri ang kanilang sarili at	Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pagpapahusay na nagtatanghol sa mga puli ng pagbango at pagpapulihin. Itong nagpapatulong sa mga individuo na naghahanap ng pagbago at pagpapurihin sa kanilang kalusugan at kalikasan. **Ang Proces:** 1. **Pag-acknowledge:** Tanan ay may karapatang maging makatwiran at maaaring humingi ng tulong. Pag-acknowledge ang mga pagkakaala at mga pakikiisa na nagtatanghol sa pagbago. 2. **Pagpapaunlad ng Kaalaman:** Tularan at ipinagbigay ng impormasyon ang mga di-malalaki na konsepto at kapangyarihan ng pagbango at pagpapulihin. 3. **Pagsusuri ng Kalusugan:** Pag-evaluate ng tamang estado ng kalusugan at pagpapaunlad ng mga strateji sa pagtanggap ng mga bagay na nakakapagpabago. 4. **Pagpapatulong sa Pagsisilbi:** Ipakita ang suport at pagsisilbi sa isang makatuwiran na diwa at pagpapahusay na	# **Ang Recovery Kernel: Gabay sa Pagpapulupot at Pagbabalik sa Kalusugan** ## **Sektor 1: Nagtatangka sa Pagpapulupot** Ang pagpapulupot ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na proses na nagtatangka sa indibidwal na pagbabalik sa kalusugan at pagpapasaya. Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibo at makapagpasa-kaba na kerne na nagbibigay ng gabay sa mga pulupot at kanilang pagsusuri ng sarili upang matugunan ang kanilang mga kalusugan at pagpapasaya. Ang kerne na ito ay nakatutulong sa mga indibidwal na: - Ayusin ang kanilang mga damdamin at isyu sa kalusugan. - Humintunang maging malalak at mapagbago ng buhay. - Makapagpasa-kaba sa pagpapulupot at pagbabalik sa positibong pagsisikap. - Maging makatuwiran at mapagbago ng kanilang sarili at mga relasyon. ## **Para Sa Kinakailangin:** Ang Recovery Kernel ay para sa lahat ng naaaring magpulupot at pagbabalik sa kalusugan, ang mga may mga isyu sa pagsisikap at damdamin, at ang mga naghahanap ng makatuwiran at mapagbago ng buhay. Hindi ito eksklusibo sa anumang tinatawag na "mas malala" o "mas mahusay" na pulupot; samantala, ang kerne na ito ay napakabuti para sa lahat na naghahanap ng pagbabalik sa positibong pagsisikap at kalusugan. Ang kerne na ito ay may mga modulong na nakatutulong sa pagpapuntirang pagpapulupot, pagpapasaya sa sarili, pagpapakita ng pagmamahal sa sarili at ibang tao, at pagtatangka sa positibong pagsisikap. Nakatutulong ito sa mga pul

mga pagkakaibigan, upang makatwiran at makapagpasya.	sistemang puli. 5. **Pag-alala at Pagbabago:** Tumutulong sa mga individuo na maging mas malinaw, mas maaaring magbago, at mas mapaglingkod sa kanilang kalusugan at kalikasan.	

Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng pambayad ng pulihin na nagtatangka sa pagpapasaya at pagpapatulong sa mga individuo sa kanilang pagbabalik sa kalusugan at pag-unlad personal, habang nagbibigay ng mga alat at pamamagitan upang matugunan ang kanilang mga hangarin para sa buhay na mas makatwiran at malalaking.

Ang aking main na libro ay nagtatanong bakit ang iyong brain ay nagsasapag-isa ng ganon. Ang sistemang pagpupuna ay nagbibigay sa iyo ng isang makatuwiran na tekstang para mag-practice ng mga bagay na dapat gawin. Ang protokolos ay ang mga nakakapintas na interaksyon, na napasok sa iyong specifikong biyologi. Ang mga aktividad, psychodrama, kreatibong sesyon at mga ulan ay nagkonvertahang pag-aari ng pagpraktis sa kasosyal na pakiki-alaman. Ang guide ng facilitador ay ang tuwa ng mapa. Ang trabaho ay ikaw na mismo.

Ang Recovery Kernel: Isang Komunidad na Pagpapahusay sa Pagbakahe at Pagbabalik sa Kalusugan

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng nagtutugon sa mga naaaplay ng narikot at pag-iisa, na nagbibigay ng pangkalusugan at pagsasama upang makatwiran at pulihin. Ang kerne ng pagkakaibigan at pagpapahusay ito ay may ilang pangkas na nakapagbigay ng direksyon at kapayapaan sa paglalakbay sa pagbakahe.

Bantayan sa Pagpapaunlad:

1. **Pahintulutang Pananaw:** Inirerekomenda ang pag-iisa at pagpapasigla sa sarili. Nakikita na ang mga makapagbigay ng pananaw sa sarili ay mas malalaking magdadala ng kalusugan at pag-iisa.

2. **Pagsisiklab sa Komunidad:** Sumama ka sa mga nakatutulong sa isang malingkon at puhunan. Ang pagkakaibigan at pagpapahusay sa komuniteng ito ay magbibigay ng kapayapaan at pakikiisa.

3. **Pag-iisip at Pagpapakilala:** Nakikita na ang mga nakatutulong sa sarili at sa ibang mananalinang makakapagbigay ng pagkakaibigan ay mas malalaking magdadaan ng pagbakahe at pulihin.

4. **Pagpapaunlad sa Mga Skol ya at Pagpapahusay:**
- **Naloxone:** Isang antaburol na nakikita na nagbabalik sa kondisyon ng mga narikot at may pagtugon sa COMT.
- **Komu nitas ng Pagpapahusay (Blueprint):** Isang pandamaan na nagbibigay ng direksyon sa mga naaaplay, na nakatutulong sa pag-iisip at pagpapakilala.
- **Genetika at MTHFR:** Inirerekomenda ang pag-iisip sa genetika at ang pagtuklas sa

Ang biologiang ito ay mas malalim na makapag-unlad kaysa sa inihahawak namin.

Ang patawag ay maaari na magbago.

Ang trabaho ay talaga at ang layo nito ay may kakaibang kapangyarihan.

Vulot ka muli.

Ang Recovery Kernel: Isang Komunidad na Pagpapahusay sa Pagbalik sa Kalusugan

Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at makisama na pagpapahusay na nagtutugon sa mga bisita sa kanilang paglalakbay panaloong bakanteng kalusugan at pag-aalaga sa sarili. Ang kernelet ng pagkakaibigay ay ang pagtutulungan at pagpapasaya sa bawat bagong araw ng buhay na nagsisilbi sa pagpapahintulutang upang maging malaki at makatuwiran.

Bagong Panimula:

1. **Pakikipag-usap at Pakiki-aklat:**
- Umaskul sila sa pagpapaunlad ng mga salita at pakiki-aklat na maaari mangyari.
- Pagkakaibigan at pagpapahayag ay nagtutugon sa pagpapalagay ng malinaw na komunikasyon.

2. **Pag-iidentifica ng Mga Kalusugan at Pangangailangan:**
- Tanyag ang mga bagay na nagsisilbi bilang pabuta sa kalusugan at pag-aalaga sa sarili.
- Identifica ang mga pangangailangan para sa pagpapahusay at pagbabago.

3. **Maging Nakatuwiran sa Paglalakbay:**
- Aking makapagbigay ng kabuuan at pakikipag-usap na maaari mangyari sa paglalakbay.
- Tanyag ang mga bagay na nagsisilbi bilang banta sa pagbabago at pagpapahintulutang.

4. **Pagpapaunlad ng Mga Stratejiya:**
- Pag-iisipan at pagtuklas ng mga stratejiya para sa paglalakbay at pagpapahusay.
- Upatin ang mga nais na pagbabago at paglutas nito.

5. **Pagpapaunlad ng Pag-aalaga sa Sarili:**
- Tanyag ang pagkakaibigay ng pag-aalaga sa sarili bilang isang p

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pagsusuri ng pagbango sa kalusugan na nagtatangka na bigay ng makatuwiran at mapagpapatulong na pamamagitan ng komprehensibong kerangka pagsusuri. Inihahai ito para sa lahat ng mga nakatutulong, may mga pagkakaalaan, o naghahanap ng pagbango sa kalusugan.

**Ang mga paso sa Recovery Kernel ay nagtatangka sa: **

1. **Pag-identifikasyon:** Nakakilala at makikita ang mga bagay na may kailangan ng pagbabago, katulad ng mga di-patunayan na pananaw at pagsisikap.
2. **Pagpapaunlad:** Tumutulong sa individuong na makapagpasa-kaisa at maging mas nakatuwiran sa kanilang pagtatangka sa pagbango.
3. **Pagsusuri:** Nakakapag-iintindihin at makikita ang mga di-patunayan na pananaw at pagsisikap, at nagpapatulong sa indibiduo na maging mas malalim ang kanilang pag-iisip.
4. **Pagbabago:** Tumutulong sa individuong na humintas at magbago ng mga di-patunayan na pananaw at pagsisikap, at magpasa-kaisa sa kanilang pagtatangka sa pagbango.
5. **Pagpapatao:** Nagbibigay ng makatuwiran at mapagpapatulong na pamamagitan ng komuniteng suport at pagkakaibigan para sa lahat ng mga nakatutulong.

Ang Recovery Kernel ay isang bakanteng kerangka, at ang mga paso ay maaari mong anuphin at adaptihin sa iyong kalusugan at kinakailangan.

Recovery Kernel: Framework para ang Pagpapulong sa Kalusugan

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pagpapulong at pagpapaunlad na sistemang nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagpapulong sa kalusugan at pagbabago. Ang kanyang pagtutugon ay nakatutuyin sa pag-access, pagpapaunlad, at pagpapatao ng mga makakapagbantay at makakasalamahang pulong para sa pagpulong.

Bagong Pagbasa sa Pulong (New Perspectives on Recovery)

Ang kerangka pulong na ito ay nagtutugon sa:

1. **Pag-acknowledge:** Aksepta ang mga kahulugan at epekto ng kalusugan mental at emosyonal, at maging makasama sa pagpapulong.
2. **Pagsisikap na Pagpapaunlad:** Tuwing may mga bakanteng espesyal o di-maipagmalakiang bagay na naghahanap ng solusyon, ang kerangka ito ay nagtutugon sa pagpapatao at pag-aral ng mga makasama at makakasalamahang pulong.
3. **Pagpapaunlad ng Mga Pulong:** Ang mga pulong ay nakatutuyin sa pagpapakita ng mga kalusugan, pagbabago, at pagtugon sa bago na bagay na nararapat na ipinagmamalaki at ipinahayag.
4. **Komunidad at Pagtutulungan:** Ang komuniteng pulong ay nagbibigay ng aming malaking kapayapaan at pakiki-pakita ng pagpapulong, sa halip na maging nangangailangan ng pagpapakilala o paghahanap ng tulong.

Baganihan ng Pagpulong (Recovery Steps)

1. **Naloxone/Nalokson:** Isang antabuto para sa pag-atubil ng opiates, na nagbibigay ng oryentadong pagpapulong at pagpapatao.
2. **Identifikasyon ng Mga Bakanteng Espesyal:**